Le miel est un aliment d'exception.

Connu et réputé depuis l'Antiquité, il fut bien longtemps le seul sucre utilisé dans la pâtisserie, mais aussi dans la cuisine. Détrôné de nos jours par les sucres de canne ou de betterave, il nous prive de sa saveur inimitable et de ses apports intéressants tant sur le plan énergétique que vitaminique et minéral.

Vous trouverez dans ce recueil des recettes salées et sucrées, d'inspiration traditionnelle, exotique ou imaginées spécialement pour vous.

Tous, petits et grands, bénéficieront des bienfaits du miel et se régaleront d'une cuisine saine, diététique, savoureuse et originale.





ISBN 3-905461-03-X

9 783905 461039







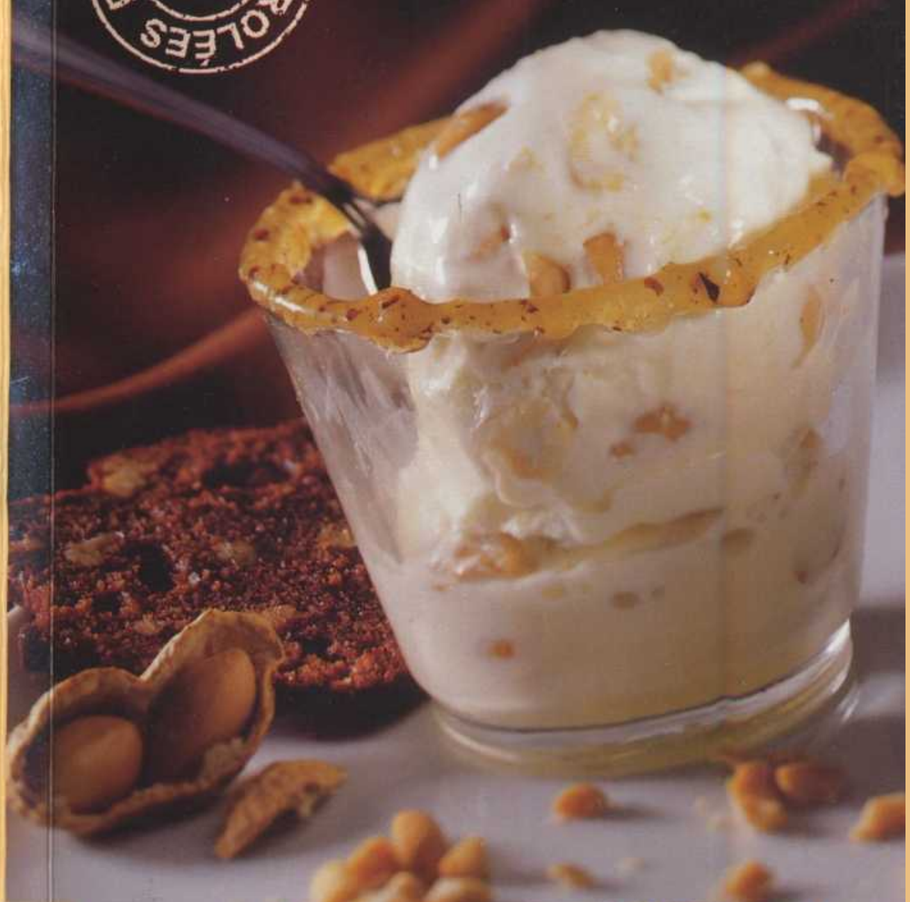
Jan LEPAGE

Les bienfaits de la cuisine AU MIEL

Les bienfaits de la cuisine

au Miel

RECETTES CONTRÔLÉES



DELTA 2000







- les sauces
- les entrées
- les poissons
- les volailles
- les viandes
- les pains d'épice
- aux fruits
- les entremets
- les gâteaux et les tartes
- les glaces
- petits fours et confiseries






Les bienfaits de la cuisine au Miel

Jan LEPAGE

Dormonval
CH – LUCERNE

✗ préparation très simple
✗✗ préparation facile
✗✗✗ préparation élaborée

○○● peu coûteuse
○●● raisonnable
●●● chère

Photographies : SAEP/Annabelle ROSE et Frédéric PERRIN.
Coordination : SAEP/Éric ZIPPER.
Composition et photogravure : SAEP/Arts Graphiques.
Impression : Union Européenne.

Conception : SAEP CRÉATION
68040 INGERSHEIM - COLMAR

Le miel est un présent divin qui nous tombe des cieux.
Virgile.

Les recettes qui contiennent du miel sont innombrables...

N'oublions pas que le miel, connu depuis l'Antiquité, a été (et est toujours) employé par toutes les civilisations, alors que l'arrivée du sucre en France et en Europe est beaucoup plus récente ! À notre plus grand détriment, d'ailleurs, car non seulement la saveur des pâtisseries et des friandises à base de miel est exquise, mais, de plus, l'apport énergétique, vitaminique et minéral du miel est important pour notre santé.

Le miel est en effet un édulcorant de qualité ; il dynamise et régénère toute préparation à laquelle il est incorporé et en facilite la digestion grâce à ses nombreux biocatalyseurs et éléments nutritifs. Ceci est particulièrement intéressant pour les bébés – bouillies et biberons seront vitalisés par la présence du miel – ainsi que pour le goûter des plus grands – sous forme de compotes, de pâtes à tartiner...

Mais l'usage du miel n'est pas réservé exclusivement aux desserts et aux goûters, il fait merveille aussi bien dans la cuisine de tous les jours que dans celle plus gastronomique. La nouvelle cuisine l'a adopté et nous propose, ainsi que la cuisine asiatique, des plats originaux aux saveurs sucrées-salées, plus particulièrement des sauces aigres-douces très appréciables.

Nous vous présentons dans cet ouvrage des recettes au miel, des familiales, des traditionnelles, des étrangères et bien d'autres, imaginées spécialement pour vous. Vous les utiliserez selon votre inspiration dans votre cuisine quotidienne ou dans celle des jours de fête.

Tous, petits et grands, bénéficieront avantageusement des bienfaits du miel et se régaleront d'une cuisine saine, diététique, savoureuse et originale.

MIELS ET MIELLATS

Le miel provient en général du nectar des fleurs butinées par les abeilles ; mais savez-vous qu'il n'en est pas toujours ainsi et que certains miels proviennent de miellats, dont l'origine est de deux sortes :

– le miellat naturel. Les feuilles de certains arbres tels que tilleuls, bouleaux, lauriers produisent une exsudation poisseuse que les abeilles vont butiner et transformer en miel ;

– le miellat de pucerons. En se gorgeant de la sève végétale de certains arbres (sapin, par exemple), les pucerons vont blesser microscopiquement les feuilles, qui vont alors laisser échapper leur sève. À cela viendront se mêler les produits de digestion ou d'excrétion de cette même sève par les pucerons. Le miellat qui recouvre alors les feuilles est à la fois une exsudation et une excrétion.

Là encore, l'abeille va butiner et transformer le miellat en miel.

Enfin, certains miels comme le miel de tilleul peuvent être l'heureux résultat d'une combinaison harmonieuse de miellat et de nectar.

Pour profiter au maximum des bienfaits du miel et de sa saveur, exigez des miels de qualité, garantis non chauffés. Les miels bon marché sont bien souvent fabriqués par des abeilles ne sortant jamais de la ruche… et nourries avec du sirop de glucose.

Pour produire 1 kg de miel, une abeille doit effectuer près de 500 000 vols.

Il existe une multitude de miels, dont les propriétés et la saveur dépendent du terroir, du temps, des plantes butinées, etc. Essayez-les tous : miels d'acacia, de bruyère, de châtaignier, d'eucalyptus, de lavande, de mélisse, d'oranger, d'origan, de pin, de pissenlit, de romarin, de sainfoin, de sapin, de sarrasin, de sauge, de serpolet, de thym, de tilleul…

Sans oublier ceux comme les miels toutes fleurs ou de montagne où ne prédomine pas une fleur ou une plante particulière, mais plusieurs.

Chaque miel possède sa couleur, sa saveur (plus ou moins accentuée), sa texture (plus ou moins liquide, épaisse), ses propriétés particulières… en un mot la quintessence parfaite de la plante butinée.

Aussi, à vous de choisir votre miel en fonction non seulement de vos goûts, mais aussi de la recette dans laquelle il entre : en cuisine, vous le choisirez plutôt liquide pour les sauces – miel de tilleul, de sapin ou d'acacia –, épais pour les pâtisseries et les confiseries. La saveur est également importante, et vous sélectionnerez à force d'habitude certains crus de miel pour une crème ou un gâteau donné.

Le miel est un excellent aliment de l'effort qui apporte tonus et vitalité et est très prisé par les sportifs. N'hésitez pas à en consommer avant et pendant un entraînement ou une compétition 1 à 2 cuillerées à soupe et à en donner aux enfants.

Le miel, comme tout aliment vivant, ne peut avoir une composition stable. Celle-ci dépend de la région où est récolté le nectar, des nectars butinés, des conditions climatiques, de l'état physiologique des abeilles au moment de la récolte.

Tous ces éléments doivent nous inciter à la prudence ; aussi, la composition que nous donnons ci-dessous n'est qu'indicative. Quantitativement, il existe inévitablement des différences entre les divers miels que vous pourrez déguster.

En revanche, qualitativement, nous retrouvons une certaine constance des éléments constitutifs.

Eau

Malgré la déshydratation subie entre le ramassage et le stockage, le miel renferme de 15 à 20 % d'eau avec, dans certains cas, jusqu'à 22 % d'eau.

Sucres

Le miel est essentiellement constitué de glucides, c'est-à-dire de sucres (75 à 80 %). Ces sucres sont concentrés, mais leur assimilation est très rapide et ne fatigue donc pas notre système digestif. En outre, ils ne produisent que peu de déchets et d'éléments toxiques.

Composition glucidique moyenne du miel

Saccharose :	1 à 2 %.
Glucose :	32 %.
Fructose :	36 %.
Maltose :	4 %.

Protides

Les substances azotées sont présentes en quantité infime (0,5 à 1 %) dans le miel.

Néanmoins, y sont rassemblés des acides aminés essentiels tels que l'alanine, l'histidine, la leucine ou la méthionine.

Acides organiques

Acide acétique, acide citrique, acide formique, acide phosphorique, etc. sont présents dans le miel à moins de 0,5 %.

Sels minéraux et oligoéléments

Malgré leur faible présence (1,5 à 2 %), les sels minéraux et les oligoéléments apportés par le miel restent d'un intérêt tout particulier. Ces éléments en provenance directe du sol et véhiculés par la sève végétale sont dynamisés par l'énergie solaire et totalement assimilables… c'est-à-dire retenus et utilisés par notre organisme dans son ensemble. Leur effet est alors maximal. Notons que les miels de couleur foncée (sapin, par exemple) sont les plus riches en minéraux.

– Sels minéraux contenus dans le miel : calcium, magnésium, phosphore, potassium.

– Oligoéléments : fer, silicium, chlore, cuivre, manganèse, sodium, soufre.

Vitamines

Là encore, elles se trouvent en faible quantité, mais sont d'un intérêt primordial. La quantité doit bien souvent être bannie au profit de la qualité.

Les vitamines agissent par leur seule présence et, bien que sommairement présentes dans le miel, leur rôle dans le métabolisme général est primordial.

Ce sont en particulier les vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9) et C.

Diastases (ou enzymes)

La principale est l'invertase, sécrétée par les abeilles et libérée dans le miel au moment de la récolte. Elle facilite la digestion des sucres consommés et aurait une action laxative.

Grains de pollen

Un bon miel renferme toujours une certaine quantité de pollen.

Substances antibiotiques

Connues depuis l'Antiquité, les propriétés antibactériennes des miels ont été mises en évidence en 1906 ; on les nomme tout simplement « facteurs antibiotiques des miels ».

Le miel nous apparaît donc, de par ses éléments constitutifs, comme un excellent aliment doublé d'un adjuvant thérapeutique à ne pas négliger.

DIFFÉRENTS MIELS

Les miels, s'ils ont des propriétés générales, possèdent aussi leurs propres caractéristiques, en particulier en ce qui concerne la saveur, la couleur, le parfum, la consistance.

Aussi, selon la recette choisie, l'usage que nous voulons en faire, nous serons amenés à privilégier un miel plutôt qu'un autre.

Pour vous y aider, nous avons récapitulé ci-dessous les particularités les plus évidentes des principaux miels commercialisés.

Miel d'acacia : liquide, doux, doré clair.

Miel de bruyère : semi-liquide, brun foncé, odeur forte.

Miel de châtaignier : liquide épais, foncé, odeur forte.

Miel de colza : solide, grumeleux, clair, odeur forte.

Miel d'eucalyptus : pâteux, couleur ambrée.

Miel de lavande : cristallise rapidement, très parfumé, brun pâle.

Miel de romarin : solide, couleur or très pâle.

Miel de sainfoin : crémeux, blanc, peu parfumé.

Miel de sapin : liquide, brun-noir, très parfumé.

Miel de thym : solide, foncé, très parfumé.

Miel de tilleul : pâteux, parfum léger, jaune pâle.

Miel de trèfle : solide, blanc, parfum léger.

Si vous n'avez pas encore l'habitude d'utiliser le miel dans votre cuisine, commencez par des miels aux saveurs légères, puis essayez peu à peu des miels plus parfumés et aux saveurs plus prononcées.



SAUCES BARBECUE

Ces trois sauces barbecue nous viennent des États-Unis, où elles sont utilisées couramment avec une multitude d'autres variantes pour les repas en plein air au barbecue, comme leur nom l'indique. Vous ferez d'abord mariner la viande dedans 4 heures au minimum, puis ferez saisir la viande sur le gril sans la sauce quelques minutes de chaque côté. Enfin, vous badigeonnerez la viande et la passerez à nouveau au gril. La sauce restante sera servie en accompagnement.

Le secret de la réussite de votre barbecue tient tout simplement à la sauce, à sa composition bien sûr ; mais le plus important étant de badigeonner fréquemment la viande afin qu'elle ne sèche pas et qu'elle s'imprègne du goût.

Différentes viandes conviennent parfaitement : travers de porc, côtes de porc, échine ou longe de porc, côtelettes d'agneau, côtes de bœuf, rumsteck, ailes et pilons de poulet...

Accompagnez vos barbecues de petites brochettes de légumes et de pommes de terre sous la cendre.

Sauce barbecue

10 cl de vinaigre de cidre / 25 cl de sauce tomate / 50 g de miel / 2 gousses d'ail / 2 cuil. à café de sauce Worcestershire / Une bonne pincée de piment de Cayenne / Sel.

Prép. : 5 min – Cuiss. : 15 min 6 pers.

Verser le tout dans une petite casserole et amener à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter doucement une dizaine de minutes.

La sauce est prête quand elle a épaissi.

Sauce barbecue au basilic

3 échalotes / 2 gousses d'ail / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 150 g de miel / 15 cl de bouillon / 3 cuil. à soupe de sauce de soja / 1 cuil. à café de moutarde forte / 3 cuil. à café de basilic frais / 5 cuil. à soupe de ketchup / Sel, poivre.

6 pers. Prép. : 5 min – Cuiss. : 20 min

Éplucher les échalotes et l'ail, les hacher et les faire revenir dans l'huile d'olive.

Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter doucement 15 minutes.

Sauce barbecue à la tomate

1 oignon / 3 gousses d'ail / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 20 cl de purée de tomates / 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1 cuil. à soupe de moutarde / 1 cuil. à soupe de miel liquide / Une bonne pincée de piment de Cayenne / 2 cuil. à café de thym en poudre / Sel, poivre.

6 pers. Prép. : 5 min – Cuiss. : 25 min

Éplucher l'oignon et l'ail, émincer l'oignon finement et hacher l'ail.

Les faire revenir dans l'huile d'olive à la poêle une dizaine de minutes, puis ajouter la purée de tomates, un verre d'eau, le vinaigre, la moutarde, le miel, le piment et le thym.

Saler, poivrer si nécessaire et laisser mijoter à couvert 15 minutes.



Sauce avocat

1 avocat / 2 cuil. à soupe de miel d'acacia / 6 cuil. à soupe de fromage blanc / 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol / 2 cuil. à soupe de persil / 1 cuil. à soupe de jus de citron.

Prép. : 10 min — 4 pers.

Réduire la chair de l'avocat en purée à la fourchette ou au mixeur.

Lui ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

Cette sauce est excellente pour tremper des bâtonnets de légumes crus : carottes, concombres, courgettes...

Sauce douce

3 cuil. à café de miel liquide / 1 cuil. à café de jus de citron / 3 cuil. à soupe de crème fraîche / Sel.

Prép. : 5 min — 6 pers.

Délayer d'abord le miel dans le jus de citron, puis incorporer la crème fraîche et le sel.

Bien mélanger.

Pour relever agréablement les salades légèrement amères.

Sauce moutarde

100 g de moutarde en grains / 1 cuil. à café de moutarde en poudre / 2 cuil. à soupe de miel liquide / 6 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 2 cuil. à soupe de sauce de soja / 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol.

Prép. : 5 min – Cuiss. : 5 min — 6 pers.

Mélanger la moutarde en grains avec la moutarde en poudre et le miel.

En battant énergiquement, ajouter les autres ingrédients.

Mettre à chauffer sur feu doux en remuant 5 minutes environ.

Laisser reposer et conserver au réfrigérateur.

Pour viandes froides.

Sauce au pamplemousse

5 cl de jus de pamplemousse / 2 cuil. à soupe de graines de sésame / 1 cuil. à café de miel / 3 échalotes hachées / 1/2 cuil. à café de moutarde au citron / 1 cuil. à café de purée de sésame / 1 cuil. à café de sauce Worcestershire / 10 cl d'huile de sésame / Sel, poivre.

6 pers. — Prép. : 5 min

Mélanger entre eux tous les ingrédients sauf l'huile.

Incorporer l'huile en dernier.

Cette sauce peut servir indifféremment comme marinade ou comme sauce de salade et de crudités.

Sauce au whisky

80 g de miel / 10 cl de whisky / 30 g de beurre.

6 pers. — Prép. : 2 min – Cuiss. : 10 min

Mettre à chauffer tout doucement dans une petite casserole le miel, le whisky et le beurre.

Laisser mijoter 5 minutes et servir très chaud en nappage sur des cailles rôties ou du faisan.

Vous pouvez ajouter à cette sauce, à la fin de la cuisson, une cuillerée à soupe de crème fraîche.



Marinade à la sauce moutarde

3 cuil. à soupe de miel liquide / 4 cuil. à soupe de moutarde / 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 2 cuil. à soupe d'huile au choix / 2 cuil. à soupe de sauce de soja.

Prép. : 5 min – Cuiss. : 5 min 4 pers.

Verser tous les ingrédients dans une petite casserole et faire chauffer doucement 5 minutes.

Utiliser aussitôt ou conserver au réfrigérateur et ajouter selon la recette fines herbes, aromates et épices.

Marinade type

2 cuil. à soupe de miel liquide / 2 cuil. à soupe de sauce de soja / 2 cuil. à soupe de purée de tomates / 1 cuil. à soupe de vinaigre ou xérès sec ou alcool de riz / Une ou plusieurs épices au choix : gingembre frais râpé ou en poudre, piment, cumin, paprika… / Sel, poivre.

Prép. : 5 min 4 pers.

Mélanger tous les ingrédients.



Fruits caramélisés

50 g de raisins secs / 1 dl de jus d'orange / 5 belles poires / 40 g de beurre / 3 cuil. à soupe de miel / 1 cuil. à soupe de gingembre frais haché.

4 pers. Prép. : 10 min – Cuiss. : 20 min

Mettre les raisins à gonfler dans le jus d'orange chaud.

Pendant ce temps, éplucher les poires, ôter les pépins et couper la chair en dés.

Faire fondre dans la poêle le beurre à feu doux et lui ajouter les dés de poires, les raisins secs avec leur jus de trempage, le miel et le gingembre haché.

Laisser mijoter une vingtaine de minutes jusqu'à ce que l'ensemble soit bien caramélisé.

Idéal pour accompagner un canard rôti, un foie gras ou un magret de canard.

Vous pouvez préparer cette recette avec des coings ; les faire cuire à la vapeur au préalable.



Chutney aux poivrons

400 g de poivrons rouges / 400 g de poivrons verts / 200 g de poivrons jaunes / 2 oignons / 5 gousses d'ail / 1 morceau de 2 cm de gingembre frais / 125 g de miel / 125 g de sucre roux / 30 cl de vinaigre de vin / 4 cuil. à soupe de jus de citron / 2 cuil. à café de gingembre en poudre / Sel, poivre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 2 h — 8 pers.

Éplucher et laver les légumes.

Émincer les oignons, hacher l'ail et, très finement, le gingembre, couper les poivrons en fines lanières.

Verser dans une cocotte tous les ingrédients, bien mélanger, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser fondre lentement 1 heure 30 minutes à 2 heures.

Mettre alors dans un petit pot au réfrigérateur et servez-vous de cet excellent chutney pour relever des viandes froides.

À défaut de poivrons de toutes les couleurs, confectionnez ce chutney avec uniquement des poivrons rouges ou des verts.

Chutney aux pommes

6 pommes douces / 100 g de miel / 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 2 cuil. à soupe de raisins secs / 1 cuil. à café de gingembre en poudre / Le zeste de 1 citron râpé / 1 cuil. à café de cari en poudre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 30 min — 4 pers.

Éplucher les pommes, les découper en petits dés et les mettre dans une casserole avec 3 cuillerées à soupe d'eau.

Ajouter les autres ingrédients et amener à ébullition.

Baisser alors le feu et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit assez épais. Vous pouvez consommer ce chutney chaud ou froid avec une volaille ou une viande froide.

Chutney aux tomates

1,200 kg de tomates bien mûres / 3 gousses d'ail / 1 morceau de gingembre de 1,5 cm / 75 g de raisins secs / 100 g de miel / 12 cl de vinaigre de cidre / Sel.

6 pers. — Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 20 min

Rincer les tomates, les éplucher et les couper en morceaux, éplucher l'ail, le hacher ainsi que le gingembre.

Placer tous les ingrédients dans une casserole y compris les tomates, amener le tout à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter doucement 1 heure à 1 heure 15 minutes en remuant régulièrement.

Le chutney doit être assez épais.

Mettre en pot et conserver au réfrigérateur.

Ce condiment se consomme en accompagnement de crudités, de légumes cuits ou de viandes froides ou chaudes.



Vinaigre de cidre au miel et à la menthe

60 g de miel / 50 cl de vinaigre de cidre / 3 cuil. à soupe de feuilles de menthe fraîche.

Prép. : 5 min – Cuiss. : 10 min — Pour 1/2 l

Délayer le miel dans le vinaigre, puis ajouter la menthe finement hachée.

Faire cuire à feu doux 10 minutes.

Filtrer le liquide obtenu et le mettre dans une petite bouteille. Bien fermer.

Attendre 15 jours avant de consommer.

Vinaigrette aux noix

1 cuil. à café de miel liquide / 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 2 cuil. à soupe d'huile de noix / 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol / 50 g de noix / Sel, poivre.

Prép. : 5 min — 6 pers.

Délayer le miel dans le vinaigre, puis ajouter les huiles et les noix hachées grossièrement.

Saler, poivrer à votre goût.

Vinaigrette au miel et aux olives

1 cuil. à café de miel liquide / 1 cuil. à soupe de purée d'olives noires / 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 5 cuil. à soupe d'huile d'olive / 2 gousses d'ail / Quelques feuilles de basilic frais / Sel.

Prép. : 10 min — 6 pers.

Délayer le miel et la purée d'olives dans le vinaigre.

Ajouter l'huile, l'ail et le basilic haché.

Saler à votre convenance.



Vinaigrette à l'orange

Quelques brins de coriandre fraîche / 2 cuil. à café de moutarde au citron / 2 cuil. à café de miel / 6 cuil. à soupe de jus d'orange frais pressé / 1 cuil. à café de sauce de soja / 2 gousses d'ail / 15 cl d'huile d'olive / Poivre noir.

8 pers. — Prép. : 10 min

Hacher finement la coriandre.

Verser dans un grand bol la moutarde, le miel, le jus d'orange, la sauce de soja, l'ail, la coriandre hachée et le poivre et mélanger le tout énergiquement.

Ajouter l'huile doucement en remuant sans cesse jusqu'à obtenir une sauce assez épaisse et bien homogène.

Variante au citron.

15 cl d'huile d'olive ou de sésame / 6 cuil. à soupe de jus de citron frais pressé / 1 cuil. à soupe de zeste de citron râpé finement / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / 1 cuil. à soupe de miel.

Ces deux vinaigrettes se conservent une semaine au réfrigérateur et sont idéales pour assaisonner des crudités : carottes râpées, betteraves rouges crues…

Salade de Noël

2 pommes granny smith / 2 betteraves rouges cuites / 2 bananes / 2 cœurs de laitue / 3 oranges / 1/2 ananas frais / 2 cuil. à soupe de pignons de pin / 2 cuil. à soupe de graines de sésame / 15 cl d'huile de sésame ou de tournesol / 2 cuil. à soupe de jus de citron vert / 1 cuil. à café de miel / Sel, poivre.

Prép. : 20 min — 6 pers.

Éplucher les fruits et les légumes.

Couper les pommes et les betteraves rouges en lamelles, les bananes en rondelles, les laitues en lanières, séparer les oranges et l'ananas en tranches.

Garnir un grand plat de laitue et, par-dessus, déposer joliment en couches concentriques les oranges, les pommes, les betteraves, les bananes et au centre les tranches d'ananas.

Prenez soin de laisser dépasser les feuilles vertes à l'extérieur pour faire de la couleur.

Parsemer de pignons de pin et de graines de sésame.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus de citron vert, le miel, le sel et le poivre et en napper la salade.

Cette salade fort colorée garnit traditionnellement la table lors du réveillon de Noël au Mexique. Elle vous réjouira tout à la fois les yeux et le palais. Si vous manquez de temps, mélangez tous les ingrédients dans le saladier.



Salade d'épinards au roquefort

1 cuil. à café de miel / 1 cuil. à café de moutarde forte / 2 gousses d'ail hachées / 1 cuil. à café de sauce Worcestershire / Une bonne pincée de paprika / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe de jus de citron / 300 g d'épinards frais / 3 poires / 120 g de roquefort / 50 g de cerneaux de noix / Sel, poivre.

6 pers. — Prép. : 20 min – Cuiss. : 2 min

Préparer la sauce en mélangeant le miel, la moutarde, l'ail, la sauce Worcestershire et le paprika.

Nettoyer et rincer les épinards, les couper en lanières.

Éplucher les poires, les couper en tranches (1/2 cm d'épaisseur), les étaler sur la plaque du four et les napper d'une moitié de la sauce.

Les passer 2 minutes sous le gril très chaud. Dans chaque assiette, déposer un petit tas d'épinards que vous nappez de sauce restante et, sur la deuxième moitié de l'assiette, disposer joliment les tranches de poires et émietter le roquefort au centre de l'assiette avec quelques cerneaux de noix.

Donner un tour de moulin à poivre.



Concombres à la russe

2 belles pommes / 1 botte de radis roses / 1 concombre (300 g environ) / 3 petits oignons blancs nouveaux avec leurs tiges / 10 cl de crème fraîche / 1/2 cuil. à café de miel d'acacia / 1 cuil. à café d'aneth haché / 1 yaourt nature / 1 cuil. à soupe de graines de fenouil / Une pincée de sel.

Prép. : 10 min — 4 pers.

Éplucher et laver les légumes.

Couper les pommes en petits dés, les radis en rondelles et passer le concombre à la grosse râpe.

Mélanger le tout dans un saladier et incorporer les oignons blancs et leurs tiges coupés finement ainsi que l'aneth frais haché, le yaourt et le fenouil.

Battre la crème fraîche avec le miel, saler et napper les légumes.

Petites pommes de terre nouvelles en sauce au miel

1 kg de petites pommes de terre nouvelles / 2 yaourts nature bulgare / 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 1 cuil. à soupe de miel d'acacia / Ciboulette / Sel, poivre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 15 min — 6 pers.

Ne pas peler les pommes de terre, les laver soigneusement et les brosser.

Les faire cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur une quinzaine de minutes.

Les laisser égoutter et refroidir.

Pendant ce temps, préparer la sauce en fouettant énergiquement les yaourts, le vinaigre, le miel et la ciboulette ciselée finement. Saler, poivrer.

Napper les pommes de terre encore tièdes de cette crème et bien remuer.

Vous pouvez consommer cette salade à peine tiède ou très fraîche.

Carottes douces au four

500 g de carottes / 50 g de beurre / 2 cuil. à café de miel d'acacia / 2 cuil. à café de gingembre en poudre / Sel, poivre.

4 pers. — Prép. : 10 min – Cuiss. : 40 min

Éplucher les carottes, les laver et les débiter en bâtonnets ou en tranches.

Les déposer dans un plat allant au four en une seule couche si possible.

Mettre le beurre à fondre doucement dans une petite casserole avec le miel et le gingembre. Enduire les carottes de cette sauce.

Saler, poivrer et recouvrir de papier sulfurisé. Enfourner à 200 °C (th. 6-7) et laisser cuire 30 à 40 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Si on les veut grillées, ôter le papier sulfurisé et les passer 5 minutes sous le gril.

Panais et navets peuvent aussi être préparés de cette façon.



Sauté de saumon au miel

10 cl de vinaigre de cidre / 60 g de miel / 2 gousses d'ail / 4 filets de saumon (600 g environ) / 2 cuil. à soupe d'huile végétale pour cuisson / 1/2 cuil. à café de gros sel de Guérande / Poivre en grains.

Prép. : 10 min – Macération : 2 h
Cuiss. : 50 min
4 pers.

Mélanger dans une sauteuse 20 cl d'eau avec le vinaigre de cidre, le miel, l'ail haché et le sel.

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser réduire 30 minutes.

Déposer les filets de saumon dans un plat peu profond et l'arroser de la marinade ci-dessus.

Laisser macérer 1 à 2 heures en retournant les filets de temps à autre.

Mettre l'huile à chauffer dans une poêle et, quand elle est bien chaude, faire sauter vivement les filets 2 minutes de chaque côté.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

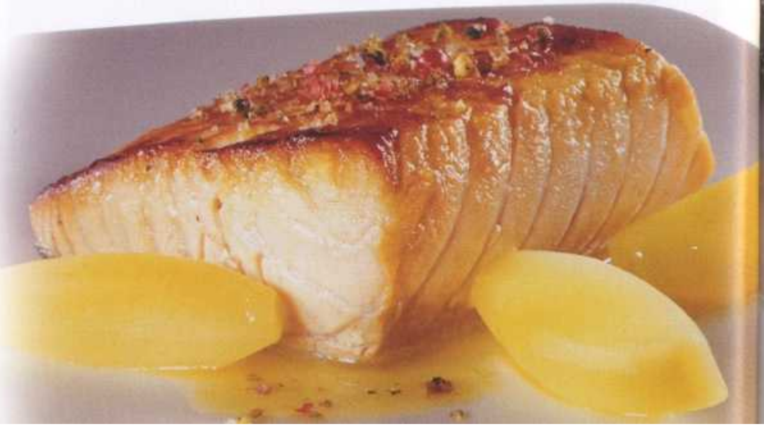
Déguster aussitôt accompagné de petites pommes de terre vapeur.

On peut remplacer le vinaigre de cidre par du jus de citron jaune ou même du jus de citron vert et les filets de saumon par des darnes.

Variante au four.

Badigeonner largement le saumon de la sauce au miel et déposer les filets ainsi préparés sur la plaque du four.

Enfourner sous le gril à 200 °C (th. 6-7) 5 minutes, puis les tourner et cuire à nouveau 5 minutes.



Thon grillé au miel

500 g de thon frais / 1 cuil. à soupe de moutarde / 2 cuil. à café de miel liquide / 4 gousses d'ail / 2 oignons / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / Gros sel de Guérande / Poivre en grains.

4 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 20 min

Débiter le thon en dés de 2 cm de côté et le déposer dans un plat creux.

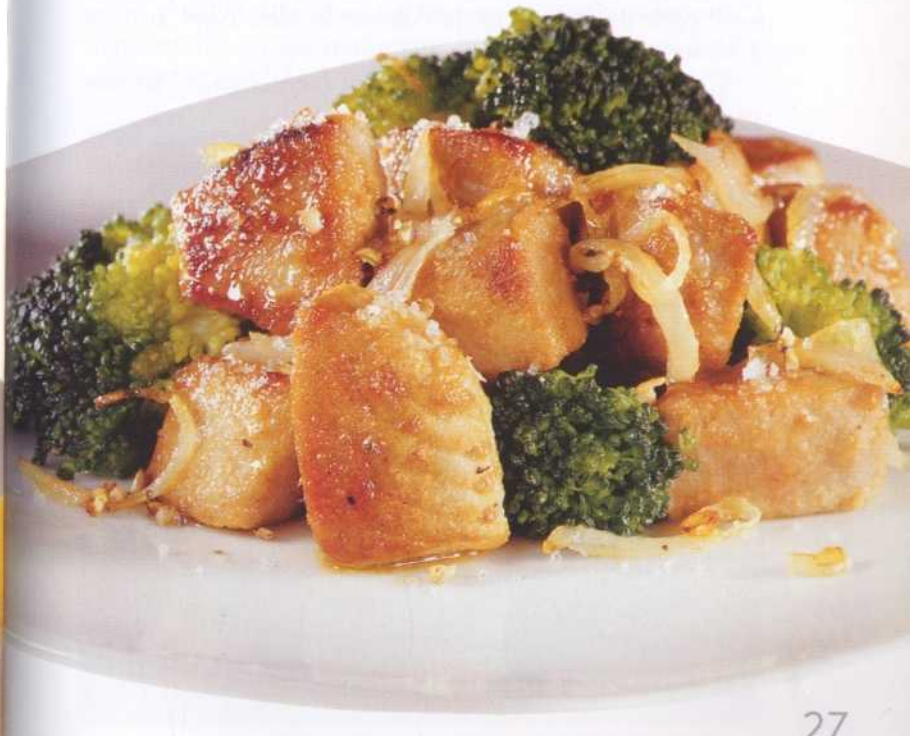
Délayer la moutarde avec le miel et verser sur le thon.

Mélanger intimement afin que tous les morceaux soient bien enrobés.

Éplucher l'ail et les oignons. Hacher l'ail, émincer les oignons.

Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile à feu vif, puis jeter dedans les morceaux de thon et l'ail et faire cuire 10 minutes toujours à feu vif en remuant sans cesse. Assaisonner.

Déguster sans plus attendre accompagné de légumes verts, par exemple de brocolis.



Ailes de poulet en sauce piquante

12 ailes de poulet / 2 cuil. à café de paprika / 15 cl d'huile au choix / 50 g de miel d'acacia / 4 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 1 cuil. à café de Tabasco / 2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire / 1 cuil. à soupe de moutarde au citron / 3 gousses d'ail / Sel, poivre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 20 min 4 pers.

Déposer les ailes de poulet dans un grand plat allant au four sur une seule couche.

Saler, poivrer, saupoudrer de paprika et arroser d'huile.

Enfourner à 180 °C (th. 6) et laisser cuire une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, préparer dans une petite casserole la sauce en mélangeant le miel, le vinaigre, le Tabasco, la sauce Worcestershire, la moutarde, l'ail haché.

Amener à ébullition, laisser mijoter 3 à 4 minutes puis ôter du feu.

Enduire régulièrement les ailes de poulet au pinceau avec cette sauce lors de la cuisson et faire cuire au four 1 heure.

Vous servirez ces ailes de poulet bien chaudes accompagnées de la sauce restante.



Poulet mariné à la moutarde et au miel

40 g de beurre demi-sel / 3 cuil. à soupe de miel liquide / 3 cuil. à soupe de jus de citron / 3 cuil. à soupe de moutarde au citron / 6 ailes de poulet / 6 pilons de poulet.

4 pers. Prép. : 10 min – Macération : 6 à 12 h
Cuiss. : 40 min

Préparer la marinade en faisant fondre doucement le beurre dans une petite casserole.

Lui ajouter alors le miel, le jus de citron, la moutarde et, quand le mélange est bien homogène, ôter du feu.

Déposer les ailes et les pilons de poulet dans un plat en terre et recouvrir de marinade.

Laisser macérer 6 heures au minimum, toute la nuit si possible.

Le lendemain, placer les morceaux de poulet sur la plaque du four huilée et faire cuire une trentaine de minutes à 180 °C (th. 6) en les arrosant régulièrement avec la marinade et en les retournant pour qu'ils cuisent uniformément.

Les présenter aussitôt sur la table agrémentés de quelques tranches de citron et de brins de persil.

Ces morceaux de poulet sont également délicieux froids et conviennent parfaitement à un pique-nique, accompagnés de chips et de salade. Vous les grignoterez avec les doigts et tout le monde sera ravi.





Brochettes de poulet made in Japan

4 blancs de poulet (700 g environ) / 4 cuil. à soupe de miel liquide / 20 cl de sauce de soja / 10 cl d'alcool de riz / 4 gousses d'ail hachées / 1 morceau de 1,5 cm de gingembre haché / Poivre.

Prép. : 15 min – Macération : 6 h 4 pers.
Cuiss. : 20 min

Découper les blancs de poulet en dés (2 cm environ) et les réserver dans un plat.

Préparer la marinade en mélangeant le miel, la sauce de soja, l'alcool de riz, l'ail et le gingembre.

La verser sur le poulet en remuant bien.

Placer au réfrigérateur et laisser macérer 6 heures au minimum.

Égoutter le poulet et enfiler les morceaux sur des piques en bois (5 ou 6 morceaux par brochette).

Faire griller ces brochettes au four sous le gril ou les cuire au barbecue.

Pendant ce temps, mettre la marinade à chauffer dans une petite casserole et la laisser réduire 3 à 4 minutes.

Servir les brochettes dans l'assiette et les napper de sauce très chaude.

Vous pouvez aussi intercaler entre les morceaux de poulet des morceaux de légumes : poivrons, tomates, oignons, champignons...

Émincé de poulet au sésame

4 beaux blancs de poulet (700 g) / 3 échalotes / 1 fenouil / 1/2 céleri en branches / 3 oranges / 4 cuil. à soupe de sauce de soja / 4 cuil. à soupe d'huile de sésame / 2 cuil. à soupe de miel liquide / 2 cuil. à soupe de graines de sésame / Coriandre fraîche / Sel, poivre.

4 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 20 min

Découper finement les blancs de poulet, laver et éplucher les légumes, émincer les échalotes et le fenouil, découper le céleri en petits dés et détailler 2 oranges en tranches.

Mélanger soigneusement la sauce de soja avec 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame, le miel et le jus de l'orange restante.

Dans un wok, faire revenir les échalotes dans l'huile restante, puis ajouter les blancs de poulet émincés et faire cuire vivement une dizaine de minutes.

Incorporer alors le céleri, le fenouil, les graines de sésame et faire sauter le tout 5 minutes en remuant sans cesse.

Enfin, arroser avec la sauce au miel, jeter dans le wok les tranches d'orange et remuer 3 à 4 minutes.

Ôter du feu, saler, poivrer, parsemer de coriandre fraîche hachée et servir accompagné de riz parfumé.



Magret de canard au coulis de groseilles

300 g de groseilles / 120 g de miel / 20 cl de jus d'orange / 2 cuil. à soupe de Grand Marnier / 1 magret de canard (400 g environ) / Sel, poivre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 1 h — 4 pers.

Mettre 250 g de groseilles dans une casserole avec le miel et le jus d'orange et laisser mijoter doucement une vingtaine de minutes.

Filtrer cette sauce à travers un chinois en pressant bien sur les groseilles pour leur retirer un maximum de jus.

Ajouter le Grand Marnier et réserver.

Découper le magret en deux dans le sens de la longueur.

Ôter la graisse et l'excès de peau.

Avec un couteau bien aiguisé, faire 3 entailles en diagonale dans la peau des magrets en faisant attention à ne pas couper la chair. Saler, poivrer.

Déposer le magret préparé dans un plat à four huilé et laisser cuire à 180 °C (th. 6) 20 minutes.

Puis le napper de quelques cuillerées à soupe de coulis de groseilles et repasser au four 15 minutes.

Découper en tranches que vous disposez joliment dans les assiettes.

Napper avec le reste de coulis et décorer des quelques groseilles mises de côté.

Vous pouvez aussi faire cette recette avec des aiguillettes de canard.





Lapin au miel et au vin blanc

2 cuil. à soupe de moutarde de Dijon / 1 cuil. à soupe de miel / 1 lapin d'environ 1,500 kg / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 5 tomates pelées / 5 gousses d'ail / 1 bouquet garni / 20 cl de vin blanc sec / Sel, poivre.

6 pers. — Prép. : 20 min – Cuiss. : 1 h

Mélanger ensemble la moutarde et le miel.

Débiter le lapin en morceaux pas trop gros, puis enduire chaque morceau du mélange ci-dessus.

Dans une cocotte en fonte, verser l'huile d'olive et faire revenir dedans le lapin en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit bien doré (10 minutes environ).

Ajouter les tomates pelées (coupées préalablement), l'ail haché, le bouquet garni, le vin blanc, couvrir et laisser mijoter à l'étouffée 50 minutes.

Saler, poivrer à votre convenance.

Sauté de dinde au miel et à la menthe fraîche

700 g de blanc de dinde / 3 gros citrons / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / 3 cuil. à soupe de miel d'acacia / 2 cuil. à café de gingembre râpé / 1 cuil. à soupe de sauce de soja / 30 g d'amandes effilées / 1 bouquet de menthe fraîche / Sel, poivre.

OO ✕✕ Prép. : 15 min – Macération : 12 h 4 pers.
Cuiss. : 50 min

Découper le blanc de volaille en petits morceaux à la chinoise.

Les déposer dans un plat creux et les recouvrir du jus des 3 citrons et de leur zeste râpé.

Placer alors au réfrigérateur et laisser macérer une douzaine d'heures. Remuer régulièrement les morceaux de dinde dans leur sauce.

Ôter les morceaux de viande et les faire revenir dans l'huile à la sauteuse jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pendant ce temps, mélanger le miel, le gingembre râpé, la marinade restante (le jus de citron), la sauce de soja et 2 cuillerées à soupe d'eau. Saler et poivrer à votre convenance.

Napper la dinde, couvrir et laisser cuire doucement 40 minutes.

N'oubliez pas d'arroser de temps en temps la dinde avec sa sauce.

La cuisson terminée, présenter la viande dans un plat de service, recouverte d'amandes effilées que vous aurez fait griller préalablement et saupoudrée de menthe verte fraîche. De petites pommes de terre nouvelles cuites simplement à la vapeur feront merveille.

Cette recette est également excellente avec du poulet.

Pigeons farcis au miel et aux amandes

250 g de pruneaux / 4 cuil. à soupe de jus d'orange / 300 g d'amandes décortiquées / 2 cuil. à soupe de miel / 1 cuil. à café de cannelle / 1/2 cuil. à café de coriandre / Le zeste de 1 orange / 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger / 50 g de beurre / 4 pigeons / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre.

4 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 1 h ✕✕✕OOO

Mettre les pruneaux (sauf 6) à tremper dans de l'eau chaude additionnée de 2 cuillerées à soupe de jus d'orange.

Passer rapidement au mixeur les amandes, dénoyauter les pruneaux réservés et les couper en petits morceaux.

Mélanger les amandes, les pruneaux, 1 cuillerée à soupe de miel, la cannelle, la coriandre, le zeste râpé d'orange, l'eau de fleur d'oranger et le beurre préalablement fondu.

Saler, poivrer à votre goût et farcir les pigeons avec cette préparation.

Ficeler les pigeons en faisant bien attention à ce que la farce ne puisse s'échapper.

Verser l'huile dans une cocotte en fonte, ajouter les pigeons et les faire revenir à feu vif quelques minutes.

Mélanger 10 cl d'eau avec le jus d'orange et la cuillerée de miel restants, arroser les pigeons puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert une vingtaine de minutes.

Les arroser régulièrement lors de la cuisson.

Incorporer dans la cocotte les pruneaux trempés, couvrir et laisser chauffer encore 5 minutes.

Servir très chaud les pigeons dressés sur un plat de service et entourés des pruneaux.

Décorer de quelques rondelles d'orange.



Bœuf braisé à l'aigre-douce

2 oignons / 2 cuil. à soupe d'huile végétale pour cuisson / 900 g de viande de bœuf / 1 petit verre de bouillon (8 cl environ) / 5 cl de vinaigre de cidre / 1 cuil. à café de thym / 3 cuil. à soupe de miel / 1 cuil. à café de fécule / Sel, poivre en grains.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 2 h 40 min 6 pers.

Éplucher les oignons et les émincer.

Verser l'huile dans une grande cocotte et faire chauffer à feu vif.

Quand l'huile est bien chaude, ajouter le morceau de bœuf et le faire revenir rapidement jusqu'à ce qu'il soit bien saisi.

L'ôter de la casserole, mettre les oignons émincés et faire dorer quelques minutes en remuant.

Ajouter alors la viande, le bouillon, le vinaigre de cidre, le thym.

Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 1 heure 30 minutes.

Verser le miel et laisser cuire encore 1 heure. La viande doit être très tendre.

Déposer le rôti dans un plat et mettre en attente.

Amener à ébullition le liquide de cuisson.

Délayer la fécule dans 4 cuillerées à soupe d'eau froide et verser en remuant sans cesse dans le jus de cuisson bouillant.

Quand la sauce a bien épaissi, baisser le feu et laisser réduire 2 à 3 minutes.

Découper le rôti en tranches, donner 2 à 3 tours de moulin et napper de sauce.

Choisir de préférence un morceau de bœuf dans la palette.



Porc à l'ananas

1 bel ananas bien mûr / 200 g de miel / 8 cl de sauce de soja / 6 gousses d'ail / 800 g de longe de porc ou d'échine désossée.

Prép. : 15 min – Macération : 12 h — Cuiss. : 1 h 20 min — 4 pers.

Éplucher l'ananas, ôter le cœur et le découper en gros dés.

Le déposer dans une casserole avec le miel, 2 grands verres d'eau (35 cl) et porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter en n'oubliant pas de remuer. Vous devez obtenir une préparation d'une consistance entre la compote et la confiture.

La mélanger avec la sauce de soja et l'ail préalablement épluché et haché.

Verser cette marinade dans un grand plat avec la viande de porc et, avec une cuillère, enduire soigneusement ce dernier de sauce.

Laisser macérer au réfrigérateur toute la nuit.

Faire cuire le tout à four préchauffé, à 180 °C (th. 6) 1 heure environ.

Arroser la viande régulièrement de la sauce à l'ananas. La découper en tranches assez fines et servir nappé de sauce.

Saucisses au miel

2 cuil. à soupe de miel d'acacia / 2 cuil. à soupe de moutarde en grains / 600 g de chipolatas.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 30 min — 4 pers.

Mélanger le miel et la moutarde et enduire les saucisses de cette préparation.

Les déposer dans un plat en terre et faire cuire à four préchauffé à 200 °C (th. 6-7) 20 à 30 minutes.

Pour un apéritif, vous découperez ces saucisses en petits morceaux avant de les enduire de miel et de les cuire.

Vous les présenterez garnies de petites piques en bois pour les saisir sans vous brûler.

Jambon rôti à l'américaine

1 jambon entier de 4 à 5 kg / 5 cuil. à soupe de moutarde de Dijon / 200 g de miel / Une cinquantaine de clous de girofle / 70 cl de jus de pomme.

20 pers. Prép. : 25 min – Cuiss. : 2 h

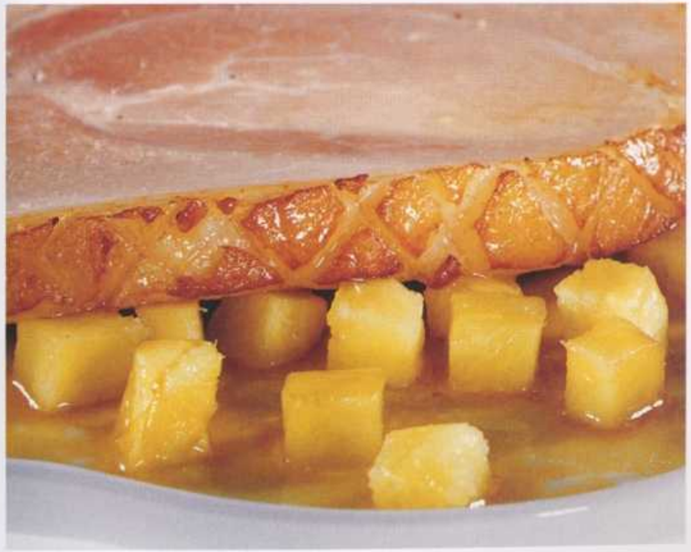
Préparer le jambon : ôter la peau et une partie du gras pour ne laisser qu'une petite couche graisseuse de 4 à 5 mm. Tracer dans celle-ci, au moyen d'un couteau bien aiguisé, un quadrillage.

Mélanger la moutarde et le miel et enduire tout le jambon de ce mélange assez régulièrement puis répartir les clous de girofle en les enfonçant un peu partout dans le jambon.

Dans un grand plat allant au four, verser le jus de pomme et déposer dedans le jambon préparé.

Laisser cuire 1 heure 30 minutes à 2 heures, à 180 °C (th. 6) en prenant bien soin d'arroser régulièrement le jambon avec le jus de pomme.

Ce délicieux jambon rôti se sert traditionnellement aux États-Unis entouré de tranches d'ananas pour célébrer le jour de l'an.



Côtes de porc aux oignons et à la bière

2 cuil. à soupe d'huile végétale pour cuisson / 4 belles côtes de porc (200 g chacune) / 4 gros oignons / 4 gousses d'ail / Herbes de Provence / 1 cuil. à soupe de farine / 2 cuil. à soupe de miel / 25 cl de bière (brune de préférence) / Sel, poivre en grains.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 2 h 20 min 4 pers.

Dans une cocotte en fonte verser l'huile et, sur feu vif, faire revenir les côtes de porc à tour de rôle, des deux côtés (15 minutes).

Les poivrer et les mettre en attente dans un plat.

Éplucher les oignons, les émincer et les faire dorer dans l'huile de cuisson de la viande avec l'ail et les herbes ; en rajouter si nécessaire.

Saupoudrer de farine et de poivre, ajouter le miel et remuer sans cesse pendant la cuisson, qui doit durer une dizaine de minutes.

Quand les oignons sont bien onctueux, leur ajouter les côtes de porc et arroser de bière.

Amener à ébullition puis verser le tout dans une cocotte en terre style diable ou Römertopf ou dans un plat à gratin recouvert de papier d'aluminium. Enfourner à 160 °C (th. 5-6) et cuire environ 2 heures. La viande doit être très tendre, sinon prolonger la cuisson. Saler.

Servir la viande dans l'assiette entourée d'oignons et de sauce.



Petites côtes de porc au four

1,400 kg de petites côtes découvertes / 1 oignon / 2 gousses d'ail / 20 cl de ketchup / 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / 150 g de miel liquide / 1 cuil. à soupe de moutarde / 1 cuil. à café de Tabasco / 2 cuil. à soupe de sauce de soja / Sel, poivre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 50 min — 4 pers.

Séparer les bandes de côtes, côte par côte, et les mettre à cuire à l'eau bouillante salée une vingtaine de minutes.

Éplucher l'oignon et l'ail et hacher le tout.

Dans une petite casserole, verser le ketchup, le vinaigre, le miel, la moutarde, le Tabasco, le poivre, la sauce de soja et 3 cuillerées à soupe d'eau.

Amener à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.

Disposer les côtes de porc sur la plaque creuse du four en une seule couche. Napper de sauce.

Enfourner à 200 °C (th. 6-7) et laisser cuire 30 à 45 minutes en arrosant la viande régulièrement de sauce.

Côtes de porc épicées

4 côtelettes de porc / 4 cuil. à soupe de moutarde forte / 3 cuil. à soupe de miel / 1/2 cuil. à café de cumin en poudre / 1 cuil. à café de Tabasco / 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre / Sel, poivre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 15 min — 4 pers.

Cuire les tartelettes simplement salées et poivrées sur une plaque, au four, à 180 °C (th. 6), pendant 45 minutes.

Pendant ce temps, préparer dans un bol la sauce en mélangeant la moutarde, le miel, le cumin, le Tabasco et le vinaigre. Fouetter énergiquement.

Ôter les côtelettes du four, les arroser d'une bonne moitié de la sauce (éliminer auparavant la graisse fondue) et remettre à cuire 30 minutes.

Arroser régulièrement avec le restant de sauce.

Côtelettes au miel et au gingembre

2 cuil. à soupe d'huile d'arachide / 6 côtelettes de porc / 20 cl de vin blanc sec / 20 cl de bouillon / 2 cuil. à soupe de zeste de citron finement râpé / 1 cuil. à café de gingembre en poudre / 3 cuil. à soupe de jus de citron / 3 cuil. à soupe de miel d'acacia / Sel, poivre.

6 pers. — Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 10 min

Faire revenir rapidement dans l'huile les côtelettes.

Puis mouiller avec le mélange vin blanc-bouillon et porter à ébullition.

Ôter du feu, saupoudrer de zeste de citron et de gingembre en poudre, couvrir et enfourner à 190 °C (th. 6-7) 1 heure.

Dans une petite casserole, mélanger le jus de citron, le miel, le sel, le poivre et le jus de cuisson récupéré.

Porter le tout à ébullition et laisser réduire une dizaine de minutes jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et présente une consistance de sirop.

Napper les côtelettes de cette sauce.

Présenter sur le plat de service entouré de rondelles de citron et accompagné d'un riz basmati nature.



Travers de porc à la chinoise

1 kg de travers de porc / 5 cuil. à soupe de miel / 5 cuil. à soupe de purée de tomates / 4 cuil. à soupe de sauce de soja / 2 cuil. à soupe de moutarde / 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1 cuil. à café de Tabasco / 1 morceau de gingembre frais râpé de 2 cm environ / Sel, poivre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 30 min — 4 pers.

Faire débiter par le boucher les travers de porc côte par côte.

Mélanger soigneusement le miel, la purée de tomates, la sauce de soja, la moutarde, le vinaigre, le Tabasco et le gingembre.

Sur la plaque du four, déposer les travers de porc et étaler par-dessus la sauce à la cuillère.

Faire cuire à four chaud à 200 °C (th. 6-7) 35 minutes d'un côté, puis les retourner, les napper de sauce et faire cuire à nouveau 35 minutes.

Les retourner une dernière fois et finir la cuisson à four doux encore 20 minutes.

À déguster évidemment avec les doigts ! N'oubliez pas de faire circuler des serviettes bouillantes et des rince-doigts comme au restaurant chinois.





Côtelettes d'agneau à la chinoise

2 cuil. à soupe de miel / 2 cuil. à soupe de sauce de soja / 2 cuil. à soupe de jus de citron / Le zeste de 1 citron / Une bonne pincée de piment / Un morceau de gingembre frais de 2 cm haché / 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche / 2 cuil. à soupe d'ail haché / 4 côtelettes d'agneau assez épaisses (3 à 4 cm).

4 pers. — Prép. : 10 min – Macération: 3 h
Cuiss. : 20 min

Préparer la marinade dans un bol : mélanger intimement le miel, la sauce de soja, le jus et le zeste de citron, le piment, le gingembre, la coriandre et l'ail haché.

Déposer les côtelettes dans un plat légèrement creux et recouvrir de sauce.

Mettre au réfrigérateur et laisser mariner 3 heures environ. Penser à retourner la viande deux ou trois fois.

Faire cuire ces côtelettes de chaque côté au barbecue s'il fait beau ou sous le gril du four.

PAIN D'ÉPICE

Une place spéciale est faite ici au pain d'épice, cette friandise qui, sous différentes formes, a fait le bonheur de tous les gourmands et dont la recette s'est perpétuée à travers les siècles sans grande modification… à condition bien sûr de parler du pain d'épice artisanal ! Car l'industriel ne contient malheureusement que peu ou pas de miel – celui-ci étant remplacé par du sucre inverti ou même du glucose, de même que les épices, par des arômes artificiels.

Les mondes chinois et arabe consommaient ce pain au miel couramment et depuis des siècles quand les croisés le ramenèrent en Europe, où il fut rapidement adopté aussi bien par les nobles que par les roturiers.

Mais c'est à Henri IV que le pain d'épice doit ses lettres de noblesse puisqu'il créa une nouvelle corporation avec ses statuts : les pains d'épiciers.

Ce fut alors l'explosion et la création de pains d'épice extraordinairement parfumés et de formes les plus diverses : soldats, animaux, cœurs, personnalités… Et des villes comme Nuremberg, Bâle, Strasbourg, Reims en particulier rivalisent de savoir-faire.

Nous avons essayé de regrouper dans ce chapitre quelques-unes de ces recettes traditionnelles parmi les plus simples à réaliser dans une cuisine familiale. N'hésitez pas à forcer la dose sur les épices et surtout à utiliser un excellent miel !

Pain d'épice

12 cl de lait / 250 g de miel / 250 g de farine / 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude / 2 cuil. à café d'épices mélangées : gingembre, noix de muscade, anis vert, cannelle / Une petite pincée de clous de girofle / Le zeste de 1 orange ou de 1 citron / Une pincée de sel.

12 tranches Prép. : 15 min – Cuiss. : 1 h 15 min

Mélanger le lait et le miel et laisser chauffer doucement sur le feu jusqu'à ce que le miel soit bien dissous.

Ajouter alors les ingrédients restants, bien battre le tout… éventuellement au mixeur, pour obtenir un mélange lisse et homogène.

Verser dans un moule à cake beurré ou huilé et faire cuire à four doux à 160 °C (th. 5-6) 1 heure 15 minutes environ.

La lame d'un couteau plantée au centre du pain d'épice doit ressortir sèche.

Choisir une orange ou un citron non traité afin d'éviter d'absorber le thiabendazole ou le diphényle.



Pain d'épice à l'ancienne

2 cuil. à café d'anis vert / 12 cl d'huile d'olive / 500 g de miel / 500 g de farine / 1 cuil. à café de bicarbonate de soude.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 1 h 25 tranches

Mettre l'anis vert à infuser dans 25 cl d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Incorporer à cette infusion l'huile et le miel, bien mélanger.

Ajouter la farine et le bicarbonate de soude et travailler l'ensemble vigoureusement à la spatule.

Quand le mélange est bien homogène, le verser dans 2 moules à cake huilés et faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 1 heure environ.

Laisser tiédir quelques instants avant de démouler.

Ce pain d'épice très moelleux se conserve sans problème plusieurs semaines.



Pain d'épice à l'orange

250 g de miel / 100 g de confiture d'oranges / 100 g de beurre / 15 cl de lait / 1 cuil. à café de cannelle en poudre / 1 cuil. à café de graines d'anis vert / Le zeste de 1 citron râpé / 200 g de farine de froment / 100 g de farine de seigle / Une pincée de bicarbonate de soude.

1 pièce Prép. : 15 min – Cuiss. : 1 h
Repos : 24 h

Verser dans une casserole le miel, la confiture, le beurre, le lait, les épices et le zeste de citron, et laisser chauffer sur feu doux jusqu'à ce que tous les ingrédients se soient bien liquéfiés.

Mélanger et ajouter les farines et le bicarbonate de soude.

Malaxer alors à la main et, quand le mélange est bien homogène, le verser dans un moule à cake beurré et fariné.

Laisser reposer 1 heure.

Mettre à cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 50 minutes.

Démouler rapidement et attendre 24 heures avant de consommer.





Pain d'épice à la hongroise

120 g de noisettes décortiquées / 250 g de miel / 250 g de farine / 2 clous de girofle / 2 œufs / 1 cuil. à soupe de rhum / 1 cuil. à café de cannelle en poudre / 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude.

Prép. : 15 min – Repos : 12 h
Cuiss. : 1 h
1 pièce

Mettre les noisettes à four chaud à 220 °C (th. 7-8) et les laisser griller quelques minutes.

Pendant ce temps, porter le miel à ébullition.

Ôter du feu et y jeter la farine en remuant énergiquement pour obtenir un mélange homogène.

Laisser reposer toute la nuit.

Le lendemain, ajouter à cette pâte les clous de girofle pilés, les autres ingrédients et malaxer à la main.

Verser dans un moule à cake beurré et fariné.

Cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 45 minutes environ.

Languettes de pain d'épice

250 g de miel / 250 g de farine / 125 g de noisettes décortiquées / 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre / 1 cuil. à café de grains d'anis vert / 1 cuil. à soupe de rhum / 2 œufs / Une pointe de bicarbonate de soude.

30 pièces Prép. : 15 min – Repos : 6 h
Cuiss. : 1 h

Porter le miel à ébullition.

Ôter du feu puis lui incorporer la farine et travailler rapidement.

Laisser reposer 6 heures au minimum.

Faire griller légèrement les noisettes.

Reprendre le mélange farine-miel et lui incorporer les noisettes hachées, les épices, le rhum, les œufs et le bicarbonate de soude.

Bien malaxer avec les mains.

Verser dans un moule à cake beurré et fariné.

Mettre au four à 180 °C (th. 6) et laisser cuire 45 minutes jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

Laisser tiédir et découper en tranches, puis chaque tranche en deux.

Glacer chaque languette au moyen du glaçage voir page suivante.



Nonnettes

2 cuil. à soupe d'écorces d'orange confites / 2 cuil. à soupe d'écorces de citron confites / 150 g d'amandes / 320 g de farine / 1 pointe de bicarbonate de soude / 1 pointe de noix de muscade en poudre / 1 cuil. à café de cannelle en poudre / 2 œufs / 100 g de sucre roux / 250 g de miel / 10 cl de lait / 1 pot de confiture d'oranges.

Glaçage : *140 g de sucre glace / 1 cuil. à soupe de jus de citron.*

Prép. : 20 min – Cuiss. : 30 min — 30 pièces

Hacher les écorces d'orange et de citron ainsi que les amandes.

Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, les épices, les amandes et les écorces confites.

Battre pendant 10 minutes les œufs avec le sucre, puis incorporer le miel fondu, le lait, puis le mélange farine-épices.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Verser la pâte dans un moule à manqué carré beurré et fariné et faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 30 minutes.

Démouler le gâteau et le laisser tiédir quelques instants avant de le couper en deux dans le sens de la largeur.

Garnir une moitié de confiture d'oranges et recouvrir de la deuxième moitié de pâte.

Préparer le glaçage en mélangeant le sucre glace, le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'eau froide.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Recouvrir le gâteau de glaçage et le découper en carrés de 4 cm de côté.

Ces petites nonnettes se conservent 2 mois dans une boîte hermétique.



Sujets au miel

250 g de beurre / 250 g de miel / 250 g de farine / 1 œuf / Le zeste de 1 citron râpé / 1 cuil. à café de cannelle en poudre.
Glaçage : *Sucre glace / 1 blanc d'œuf / Le jus de 1 citron.*

Prép. : 20 min – Cuiss. : 20 min — 60 sujets

Couper le beurre en petits morceaux et le mettre à ramollir avec le miel sur feu très doux quelques minutes.

Ôter du feu et ajouter la farine, l'œuf, le zeste râpé de citron et la cannelle.

Bien mélanger à la main et étaler cette pâte au rouleau sur une épaisseur de 1 cm environ.

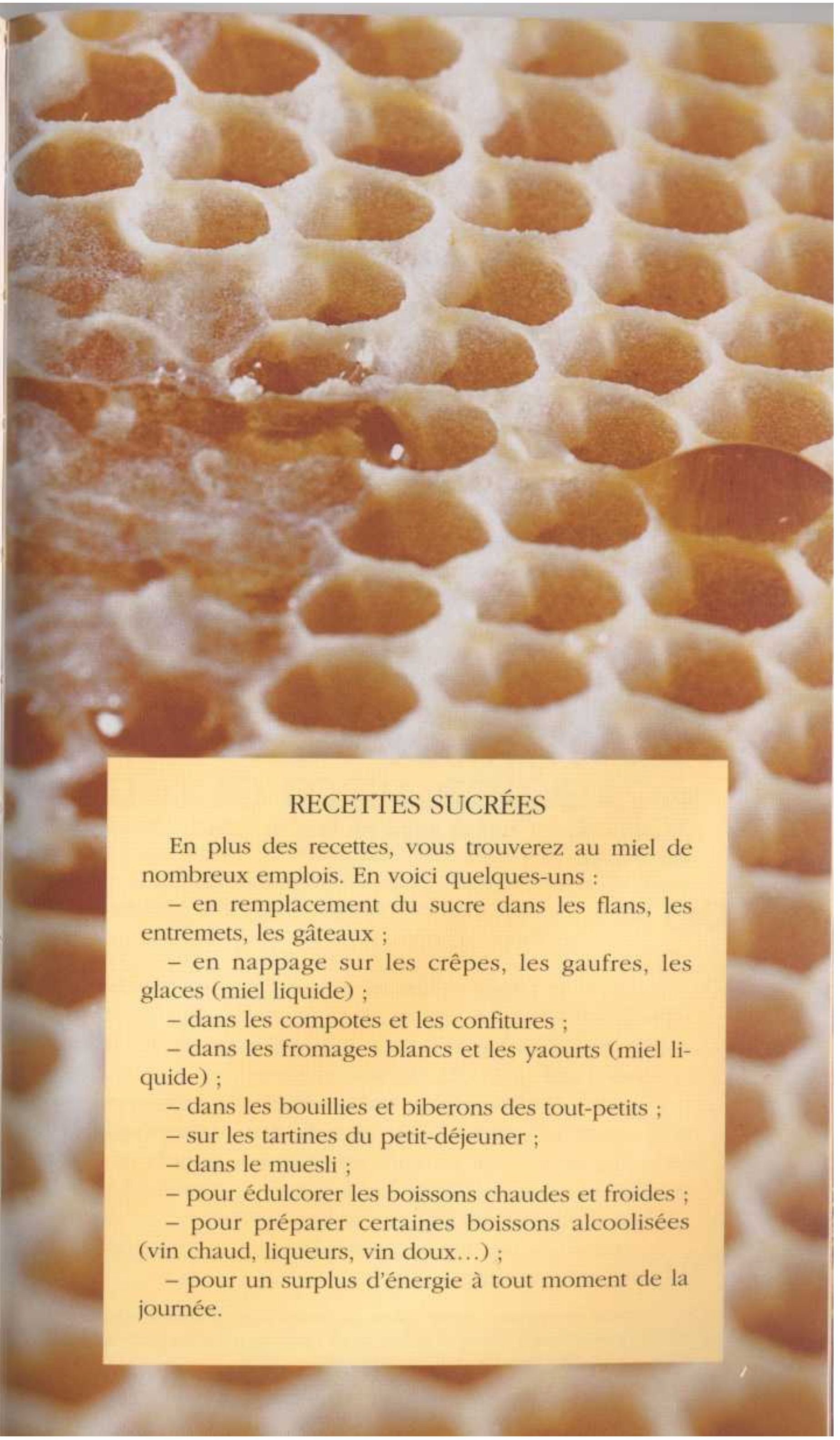
Découper à l'emporte-pièce de petits sujets, que vous déposez sur une tôle huilée.

Faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 10 minutes.

Préparer le glaçage en mélangeant le sucre glace, le blanc d'œuf et le jus de citron.

Étaler ce glaçage sur les gâteaux sortant du four et laisser refroidir sur une grille.





RECETTES SUCRÉES

En plus des recettes, vous trouverez au miel de nombreux emplois. En voici quelques-uns :

– en remplacement du sucre dans les flans, les entremets, les gâteaux ;

– en nappage sur les crêpes, les gaufres, les glaces (miel liquide) ;

– dans les compotes et les confitures ;

– dans les fromages blancs et les yaourts (miel liquide) ;

– dans les bouillies et biberons des tout-petits ;

– sur les tartines du petit-déjeuner ;

– dans le muesli ;

– pour édulcorer les boissons chaudes et froides ;

– pour préparer certaines boissons alcoolisées (vin chaud, liqueurs, vin doux…) ;

– pour un surplus d'énergie à tout moment de la journée.

Soupe de fruits rouges

300 g de fraises / 100 g de fraises des bois / 300 g de framboises / 200 g de cassis / 50 g de sucre / 50 g de miel / 25 cl d'un bon vin rouge.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 10 min — 6 pers.

Choisir de petites fraises, les passer rapidement sous l'eau froide ainsi que les framboises et les cassis et les équeuter.

Les placer dans un petit saladier et les saupoudrer de sucre.

Faire fondre doucement le miel, le délayer avec le vin rouge et verser le tout dans le saladier.

Mettre au réfrigérateur et servir très frais.

Soupe fraîche de myrtilles

400 g de myrtilles fraîches (à défaut congelées) / 1 bâton de cannelle / 4 cuil. à soupe de miel de tilleul / 2 cuil. à soupe de jus de citron.

Prép. : 10 min – Réfrigération: 4 h — Cuiss. : 15 min — 4 pers.

Nettoyer et passer rapidement sous l'eau les myrtilles ; en réserver 100 g.

Placer les 300 g restants dans une casserole avec 4 tasses d'eau (1/2 l), la cannelle et le miel.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire doucement 10 minutes. Ôter alors du feu et attendre que cette préparation soit suffisamment refroidie pour la passer au mixeur. (Ôter préalablement le bâton de cannelle.)

Vous devez obtenir une crème homogène.

Ajouter le jus de citron et laisser reposer au réfrigérateur 4 heures au minimum.

On peut servir cette « soupe » dans de petites assiettes creuses nappées de 200 g de fromage blanc, de crème ou de chantilly selon vos goûts et décorer de myrtilles fraîches et d'amandes effilées grillées.

Salade de fruits d'hiver

200 g de pruneaux / 10 figues sèches / 12 abricots secs / Une poignée de raisins secs / Le jus de 1 orange / 2 cuil. à soupe de miel / 1 bâton de cannelle / Une pincée de noix de muscade / 1 citron coupé en rondelles.

4 pers. — Prép. : 5 min – Trempage : 12 h — Cuiss. : 25 min

Mettre à tremper la veille les pruneaux, les figues, les abricots et les raisins dans de l'eau.

Le lendemain, faire un sirop en faisant cuire une dizaine de minutes à feu doux le jus d'orange, 1/4 l d'eau de trempage des fruits et le miel.

Ajouter alors les fruits secs ainsi que les épices et le citron.

Cuire doucement 15 minutes.

Verser dans un compotier et laisser refroidir.

Salade marocaine

150 g de dattes / 6 oranges / 50 g d'amandes effilées / 2 cuil. à soupe de miel / 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

6 pers. — Prép. : 15 min

Dénoyauter les dattes et les couper en morceaux.

Découper les oranges en rondelles et les disposer sur un plat.

Saupoudrer de dattes et d'amandes effilées.

Napper de miel et arroser d'eau de fleur d'oranger.



Pommes au four

6 pommes / Une vingtaine d'amandes ou de noix / 6 cuil. à café de raisins secs / Le zeste de 1 orange ou de 1 citron râpé / Cannelle en poudre / 6 cuil. à café de miel / 6 biscottes.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 30 min — 6 pers.

Laver les pommes, les évider.

Mélanger les amandes concassées, les raisins secs, le zeste de citron râpé, la cannelle et la moitié du miel.

Garnir les pommes de ce mélange et napper du miel restant.

Dans un plat à gratin, disposer les biscottes et déposer sur chacune une pomme.

Cuire à four moyen à 200 °C (th. 6-7) 30 minutes.

Pruneaux au miel

2 oranges non traitées / 500 g de pruneaux / 40 cl d'un bon vin rouge (bordeaux) / 100 g de miel / 2 bâtons de cannelle.

Prép. : 15 min – Trempage : 1 h + 12 h — 6 pers.
Cuiss. : 10 min

Découper les oranges en fines rondelles, puis chaque rondelle en quatre.

Mettre à tremper les pruneaux dans l'eau bouillante 1 heure.

Pendant ce temps, verser le vin dans une casserole avec le miel, les oranges et la cannelle.

Porter à ébullition, incorporer alors les pruneaux et laisser cuire 5 minutes vivement.

Ôter du feu et laisser reposer jusqu'au lendemain. Servir très frais dans de petites coupes et décorer d'un petit morceau d'orange.

Crumble aux fruits d'hiver

3 pommes / 3 poires / 1 coing / 3 cuil. à soupe de jus d'orange / 60 g de beurre / 2 cuil. à soupe de miel / 100 g de flocons d'avoine / 75 g de farine / 50 g de raisins secs / 1 cuil. à café de cannelle en poudre / Une pincée de noix de muscade / Une pincée de sel.

6 pers. — Prép. : 20 min – Cuiss. : 45 min

Éplucher les pommes, les poires et le coing. Les épépiner et les couper en dés.

Les déposer dans un plat à gratin beurré et les arroser de jus d'orange.

Dans une petite casserole, faire fondre doucement le beurre et le miel.

Mélanger les flocons d'avoine, la farine, les raisins, le sel et les épices et incorporer rapidement ce mélange au précédent. Vous devez obtenir une préparation granuleuse.

Recouvrir les fruits et faire cuire au four à 180 °C (th. 6) 45 minutes.

Pour la saison estivale, le même avec des fruits de saison : pêches, abricots ou fruits rouges.



Bricks au miel

120 g d'amandes / 50 g de miel / 50 g de sucre roux / 1 blanc d'œuf / 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger / Des feuilles de brick / 1 petit pot de miel.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 30 min 10 bricks

Passer au mixeur les amandes.

Les verser dans un saladier et leur ajouter les 50 g de miel, le sucre, le blanc d'œuf et l'eau de fleur d'oranger.

Vous devez obtenir une pâte assez épaisse.

Garnir les feuilles de brick de cette préparation et les plier plusieurs fois pour former des triangles.

Les jeter dans l'huile d'olive bien chaude et laisser dorer quelques minutes.

Les égoutter soigneusement et les tremper dans du miel chaud.

Placer sur un plat et servir froid.

Vous trouverez sans problème des feuilles de brick dans les épiceries orientales.

Beurre au miel

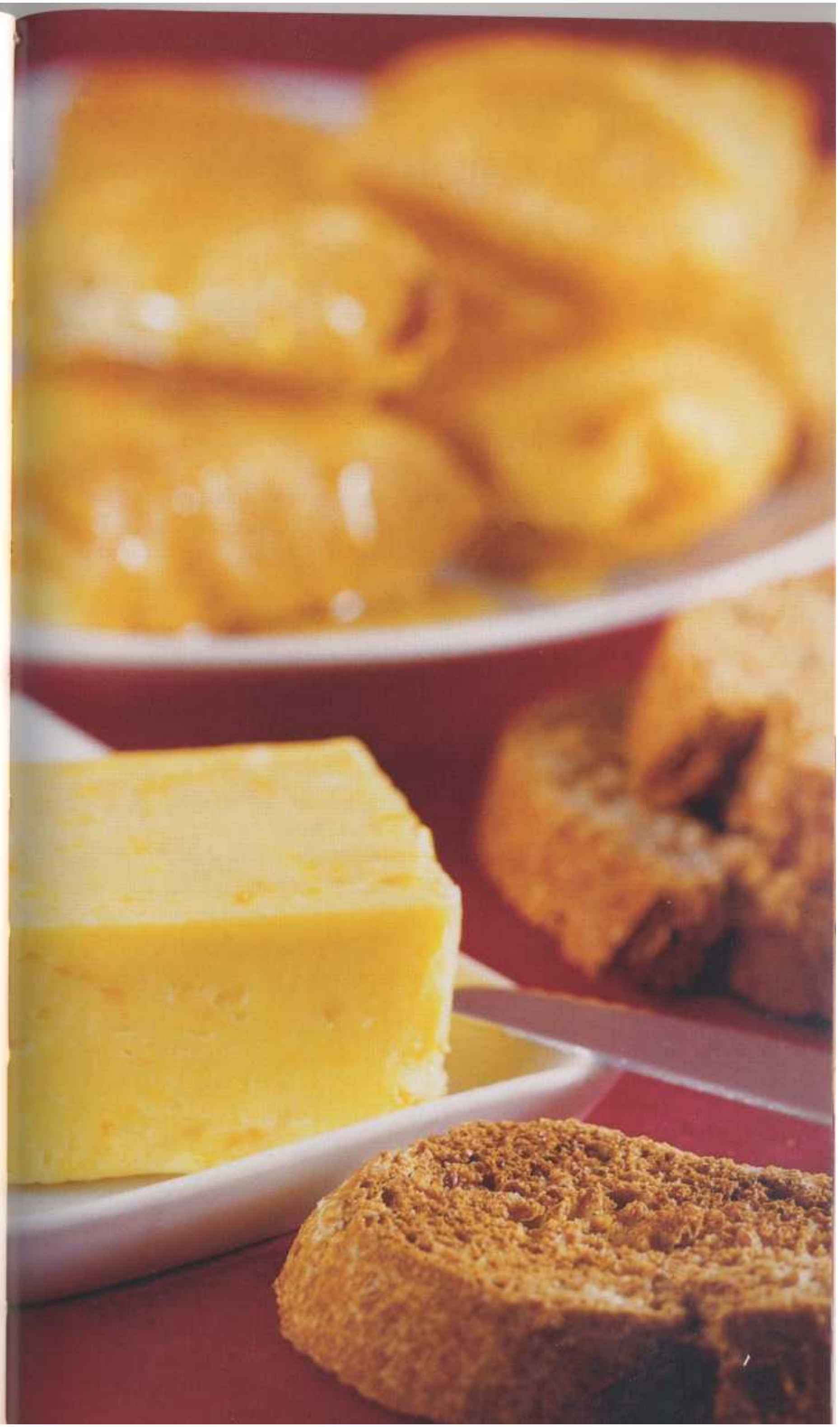
150 g de beurre / 150 g de miel / Le zeste râpé de 1 orange ou de 1 citron.

Prép. : 10 min 1 bol

Sortir le beurre du réfrigérateur et le laisser à température ambiante quelques heures.

Quand il est bien ramolli, le mélanger avec le miel et le zeste d'agrume jusqu'à obtenir une crème homogène.

Placer ce beurre au miel dans un bol et déguster au petit-déjeuner ou au goûter sur un bon pain complet.



Coings au yaourt et au miel

100 g de sucre en poudre / 5 cuil. à soupe de jus de citron / 600 g de coings pelés et coupés en épaisses lamelles / Le zeste râpé de 1 citron / 2 à 3 cuil. à soupe de miel d'acacia / 3 yaourts.

Prép. : 15 min – Repos : 4 h
Cuiss. : 40 min

6 pers.

Faire cuire à feu doux le sucre, le jus de citron et 1/2 l d'eau pendant environ 20 minutes.

Ajouter alors les lamelles de coing et laisser cuire encore 20 minutes à feu doux.

Laisser refroidir au réfrigérateur 4 heures au minimum les fruits dans leur sirop.

Battre énergiquement le zeste de citron avec le miel et les yaourts.

Disposer les coings dans des coupes individuelles.

Les napper du mélange yaourt-miel.



Couscous en pudding

120 g de raisins secs / 8 pruneaux / 8 dl de lait / 300 g de couscous / 100 g d'amandes râpées / 2 pommes râpées / 2 œufs / 2 cuil. à soupe de miel d'oranger / 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger / Caramel.

6 pers.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 30 min
Repos : 15 min

15 minutes avant, mettre à tremper dans l'eau bouillante les raisins secs et les pruneaux dénoyautés.

Mettre le lait dans une casserole et ajouter le couscous ; mettre à cuire 5 minutes et laisser gonfler 10 minutes.

Verser dedans les amandes, les raisins, les pruneaux, les pommes râpées, les œufs, le miel et l'eau de fleur d'oranger.

Bien mélanger le tout et verser dans un moule à cake.

Cuire à four chaud à 220 °C (th. 7-8) 25 minutes.

Démouler et napper de caramel.



Crème amandine

160 g d'amandes décortiquées / 4 jaunes d'œufs / 100 g de sucre / 100 g de miel / 2 cuil. à soupe de fécule de maïs / 1 l de lait.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 25 min 8 pers.

Mettre les amandes à griller au four ou à la poêle sèche quelques minutes, puis les passer au mixeur.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, le miel et la fécule jusqu'à obtenir une crème homogène.

Puis incorporer 20 cl de lait et bien mélanger.

Porter à ébullition le reste de lait.

Baisser alors le feu, verser la crème précédente en mélangeant sans arrêt jusqu'à épaississement.

Ajouter les amandes mixées, mélanger et laisser cuire à feu très doux encore 5 minutes.

Verser dans de petits ramequins individuels et laisser refroidir. Se consomme très frais.

Flans au miel

3 œufs / 25 cl de lait / 12 cl de crème fraîche liquide / 60 g de miel d'acacia / Une pincée de vanille en poudre / 4 amandes mondées.

Prép. : 5 min – Cuiss. : 30 min 4 pers.

Bien mélanger tous les ingrédients sauf les amandes.

Verser dans 4 petits ramequins et faire cuire à four doux au bain-marie environ 30 minutes.

Une fois les flans à point, les sortir du four et les laisser refroidir.

Servir très frais.

Décorer chaque flan d'une amande légèrement grillée et napper d'un filet de miel.



Riz au lait au miel

150 g de raisins secs / 2 cuil. à soupe de rhum / 150 g de riz / 1,5 l de lait / 1 gousse de vanille / 100 g de miel de lavande / 100 g de sucre en poudre.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 30 min 8 pers.

Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau chaude additionnée de rhum.

Verser le riz dans une casserole et le recouvrir avec le lait.

Porter à ébullition, puis ajouter la gousse de vanille (préalablement fendue en deux), le miel et le sucre.

Baisser le feu et laisser cuire à feu doux une bonne heure.

Vérifier à ce stade que le riz soit bien cuit, sinon continuer la cuisson encore quelques minutes.

Ajouter les raisins égouttés, bien mélanger et laisser mijoter encore 5 minutes.

Verser dans de petits ramequins, laisser tiédir puis placer au réfrigérateur.

Fromage blanc à la fleur d'oranger

4 cuil. à soupe de miel d'oranger ou d'acacia / 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger / 600 g de fromage blanc battu.

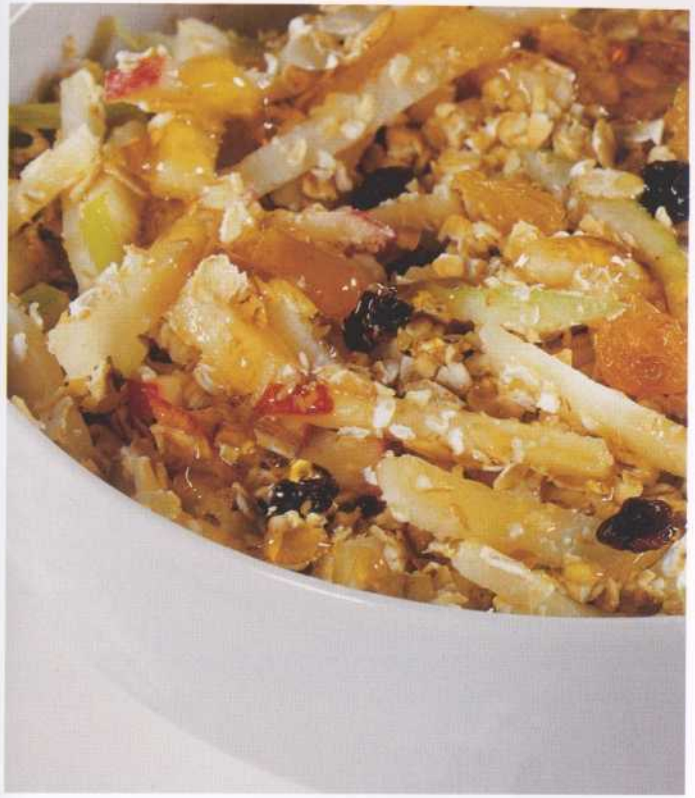
Prép. : 5 min 6 pers.

Incorporer peu à peu le miel et l'eau de fleur d'oranger au fromage blanc.

Fouetter le tout énergiquement.

Mettre au frais 2 heures au moins avant de servir.

Dessert très apprécié des enfants.



Muesli

6 cuil. à soupe de flocons d'avoine précuits / 100 g de raisins secs / Quelques gouttes de jus de citron / 2 cuil. à soupe de purée d'amandes / 4 pommes râpées / 2 cuil. à soupe de miel.

4 pers. Prép. : 5 min

Mettre à tremper les flocons dans un verre d'eau chaude.

Ajouter les raisins, le jus de citron, la purée d'amandes, les pommes râpées, le miel.

Bien mélanger.

Préparez ce muesli avec tous les fruits frais et les fruits secs que vous désirez ; nutritif et énergétique, il constituera à lui seul un petit-déjeuner complet.

Galette des rois

100 g de beurre / 50 g de sucre en poudre / 1 paquet de sucre vanillé / 75 g de miel de lavande / 2 jaunes d'œufs / 140 g de poudre d'amande / 400 g de pâte feuilletée.
Pour le glaçage : *1 œuf / 1 cuil. à soupe de sucre glace.*

Prép. : 20 min – Cuiss. : 25 min 8 pers.

Découper le beurre en petits morceaux dans un saladier et le travailler avec les sucres et le miel jusqu'à obtenir une crème lisse.

Incorporer les jaunes d'œufs et la poudre d'amande.

Bien mélanger.

Partager la pâte feuilletée en 2 parties égales.

Étaler l'un des morceaux et foncer un grand moule à tarte légèrement beurré.

Verser la crème aux amandes sur la pâte feuilletée et recouvrir de la deuxième moitié de pâte en appuyant fortement sur les bords pour bien les souder.

Piquer le dessus du gâteau à la fourchette.

Préparer le glaçage en mélangeant l'œuf et le sucre glace.

Étaler ce glaçage sur le gâteau.

Faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 25 minutes.

N'oubliez pas de mettre une ou deux fèves avant la cuisson pour pouvoir tirer les rois.





Gâteau au miel

50 g de sucre roux / 5 cuil. à soupe de miel / 10 cl de crème fraîche épaisse / 200 g de farine / Une pincée de bicarbonate de soude.

8 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 40 min

Fouetter énergiquement dans un saladier le sucre, le miel et la crème.

Peu à peu, ajouter la farine et le bicarbonate et mélanger soigneusement pour obtenir une pâte lisse et onctueuse.

Verser dans un moule huilé et faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 40 minutes environ.

Gâteau au miel et au café

80 g de sucre roux / 120 g de beurre / 150 g de miel liquide / 2 œufs / 10 cl de café / 300 g de farine / 1 cuil. à café de cannelle / 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre / Une pincée de noix de muscade / Une pincée de clous de girofle / 1 cuil. à café de bicarbonate de soude / 50 g de noix / 50 g de raisins secs.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 45 min — Pour 12 tranches

Battre dans une jatte le sucre, le beurre ramolli, le miel et les œufs.

Ajouter le café, délayer, puis incorporer la farine, les épices, le bicarbonate de soude, les noix hachées et les raisins.

Quand le mélange est bien homogène, verser le tout dans un grand moule à cake ou deux petits et faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) 45 minutes environ. Une aiguille plantée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

Laisser refroidir un peu avant de démouler.

Découper en tranches une fois bien refroidi et servir accompagné d'une compote de pommes ou d'une salade de fruits.



Gâteau au miel et aux pommes

500 g de pommes / 50 g de noix / 4 cuil. à soupe de miel / 80 g de farine / 1 œuf / 1 cuil. à café de cannelle / 1 paquet de sucre vanillé / Une pincée de sel.

6 pers. Prép. : 10 min – Cuiss. : 30 min

Éplucher, épépiner et couper les pommes en dés.

Hacher les noix.

Mélanger le miel, la farine et le sel, puis ajouter à cette pâte l'œuf, les dés de pommes, les noix hachées et bien remuer.

Verser dans un moule à manqué, saupoudrer de cannelle et de sucre vanillé et faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes.



Gâteau aux noisettes express

2 œufs / 1/2 pot de miel / 1/2 pot de sucre / 1 petit pot de crème fraîche de 20 cl / 1 pot de farine / 1 pot de noisettes décortiquées et hachées / 1 paquet de levure alsacienne / Une pincée de sel.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 45 min 6 pers.

Battre les œufs, le miel et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

Puis ajouter la crème fraîche, la farine, les noisettes hachées, la levure et le sel et bien mélanger.

Verser dans un moule à manqué beurré et faire cuire à four doux à 160 °C (th. 5-6) 45 minutes environ.

Vous pouvez déguster ce gâteau tel quel ou le napper de chocolat fondu et le décorer de quelques noisettes grillées.

Ce gâteau est également délicieux préparé avec des amandes ou des noix à la place des noisettes.

Gâteau de Grenoble

3 œufs entiers + 2 blancs / 120 g de miel / 120 g de sucre roux / 80 g de chocolat noir / 200 g de farine bise / 1 cuil. à soupe de cacao / 180 g de noix décortiquées / 100 g de beurre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 40 min 10 pers.

Fouetter énergiquement les jaunes d'œufs avec le miel et le sucre jusqu'à obtenir un mélange blanc et mousseux.

Ajouter le chocolat fondu, la farine et le cacao.

Bien mélanger.

Concasser grossièrement les noix et monter les blancs en neige.

Incorporer au mélange ci-dessus le beurre fondu, les noix hachées et en dernier les blancs battus en neige.

Verser cette préparation dans un moule à manqué beurré et fariné.

Cuire à four chaud à 220 °C (th. 7-8) pendant 40 minutes.





Reine de Saba

250 g de chocolat noir / 250 g de miel / 125 g de noisettes ou d'amandes / 6 œufs / 250 g de beurre / 100 g de farine bise / 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude.

OO ✕✕ Prép. : 20 min – Cuiss. : 1 h 10 pers.

Faire fondre doucement le chocolat et le miel.

Pendant ce temps, hacher finement les noisettes et les faire griller légèrement au four.

Battre les blancs d'œufs en neige.

Quand le mélange chocolat-miel est fondu, l'ôter du feu et lui ajouter le beurre et les jaunes d'œufs.

Puis lui incorporer la farine, les noisettes hachées et grillées, le bicarbonate de soude et en dernier les blancs en neige.

Verser dans un moule à manqué beurré et mettre à cuire à four chaud à 200 °C (th. 6-7) 1 heure environ.

Démouler sur une grille et laisser refroidir.

Décorer selon vos goûts.

Tarte gourmande

250 g de pâte brisée / 120 g de beurre / 150 g de miel / 150 g de noix décortiquées.

8 pers. Prép. : 15 min – Cuiss. : 35 min ✕✕OO

Étendre au rouleau la pâte brisée et en foncer un moule à tarte beurré.

La recouvrir de pois chiches ou de haricots secs et la précuire à four chaud à 200 °C (th. 6-7) 15 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, puis ajouter le miel et les noix.

Dès le premier bouillon, ôter du feu.

Verser cette préparation sur la pâte précuite.

Remettre à four chaud à 200 °C (th. 6-7) pendant 20 minutes.

Laisser refroidir.



Tarte aux noix

Pâte : *225 g de farine / 100 g de beurre / 50 g de sucre / Une pincée de sel.*
100 g de noix décortiquées / 200 g de crème fraîche / 100 g de miel d'acacia / Une pincée de gingembre / 1 cuil. à café de cannelle / 2 œufs / Chocolat noir / 15 cerneaux de noix.

Prép. : 15 min – Repos : 1 h — Cuiss. : 35 min — 8 pers.

Préparer la pâte sablée en mélangeant les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

Étendre cette pâte dans un moule à tarte beurré.

Concasser grossièrement les noix.

Dans une terrine, mélanger la crème, le miel, le gingembre, la cannelle, les noix et les œufs battus.

Verser ce mélange sur la pâte et faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) pendant 35 minutes environ.

Laisser refroidir puis napper de chocolat fondu et décorer de cerneaux de noix.



Tarte aux pruneaux

300 g de pruneaux / 1 l de thé / 250 g de pâte brisée / Le zeste de 1 orange / 1 œuf / 50 g de miel / 2 cuil. à soupe de sucre roux.

8 pers. — Prép. : 15 min – Trempage: 12 h — Cuiss. : 30 min

Mettre à tremper les pruneaux la veille dans du thé chaud.

Étendre 200 g de pâte dans un moule à tarte beurré.

Hacher grossièrement les pruneaux et les mélanger avec le zeste d'orange râpé, l'œuf, le miel, le sucre et une partie de l'eau de trempage.

Verser ce mélange sur la pâte et avec le reste de la pâte former des bandes et les disposer en croisillons sur le dessus de la tarte.

Cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes environ.



Glace au miel

2 tasses de lait / 1 tasse de miel / 2 œufs battus / 1 tasse de crème fraîche épaisse.

OO XX Prép. : 10 min – Cuiss. : 15 min 6 pers.

Porter le lait à ébullition. Ajouter le miel. Laisser tiédir quelques minutes. Incorporer les œufs battus. Bien mélanger et faire cuire quelques minutes au bain-marie. Laisser refroidir.

Pendant ce temps, fouetter la crème et la mélanger à la préparation refroidie.

Mettre à glacer.

Glace au miel et à la banane

4 bananes coupées en rondelles / 100 g de miel / 150 g de crème fraîche épaisse / 15 cl de jus d'orange / 1/2 cuil. à café de vanille en poudre / Une pointe de cannelle en poudre.
Pour le coulis : *125 g de miel d'acacia / 40 cl de jus d'orange.*

OO XX Prép. : 20 min – Congélation : 2 h 6 pers.
Cuiss. : 20 min

Passer au mixeur pendant 10 minutes les bananes, le miel, la crème, le jus d'orange, la vanille et la cannelle.

Mettre cette préparation au congélateur.

Dès que la glace est prise, la repasser au mixeur quelques minutes. Elle restera ainsi plus onctueuse.

Remettre au congélateur.

Pendant ce temps, préparer le coulis.

Mélanger dans une casserole le miel et le jus d'orange.

Faire cuire 15 à 20 minutes à feu doux jusqu'à réduction de moitié en remuant régulièrement.

Laisser refroidir, puis mettre en attente au réfrigérateur.

Présenter dans chaque assiette 2 boules de glace nappées de coulis d'orange.

Décorer aussi de petits zestes d'orange et de rondelles de kiwi.

Glace délice au beurre de cacahuètes

150 g de cacahuètes grillées non salées / 30 cl de lait / 25 cl de crème fraîche / 4 jaunes d'œufs / 75 g de miel / 5 cuil. à soupe de beurre de cacahuètes.

6 pers. Prép. : 20 min – Cuiss. : 15 min XX OO

Concasser grossièrement les cacahuètes.

Verser le lait et la crème fraîche dans une casserole et amener à ébullition.

Ôter du feu. Pendant ce temps, mélanger vivement les jaunes d'œufs et le miel jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Verser par-dessus très lentement le mélange bouillant en battant énergiquement au fouet.

Transvaser cette préparation dans la casserole et faire cuire en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Ôter du feu, attendre 30 minutes environ que le mélange ait refroidi et lui incorporer alors le beurre de cacahuètes.

Passer le tout au mixeur afin d'obtenir une crème bien homogène.

Ajouter les cacahuètes en dernier.

Mélanger et verser dans la sorbetière.

Laisser prendre le temps nécessaire et servir nature ou nappé de caramel fondu.

Si vous ne trouvez pas de cacahuètes non salées, achetez-les en coque et faites-les griller au four ou à la poêle ou… utilisez-les salées ! C'est original !



Barres croquantes

75 g de noix décortiquées / 4 cuil. à soupe de miel / 100 g de beurre / 250 g de chocolat noir / 150 g de corn-flakes.

Prép. : 10 min – Réfrigération : 3 h — Cuiss. : 10 min — 8 pers.

Hacher les noix grossièrement.

Faire fondre à feu doux dans une petite casserole le miel, le beurre et le chocolat.

Mélanger et, quand la préparation est bien homogène, ôter du feu et ajouter les noix hachées et les corn-flakes.

Remuer et verser dans un moule beurré.

Mettre au réfrigérateur et laisser prendre quelques heures.

Démouler et découper en petites barres ou en cubes.

Florentins

120 g de sucre en poudre / 80 g de miel / 15 cl de crème fraîche / 50 g de cerises confites / 100 g d'écorces d'oranges confites / 100 g d'amandes effilées / 60 g de farine / 200 g de chocolat / 30 g de beurre.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 15 min — 20 pièces

Faire cuire 5 à 6 minutes le sucre, le miel et la crème fraîche.

Découper très finement les cerises et les écorces d'oranges confites et les ajouter au mélange précédent avec les amandes et la farine.

Bien mélanger.

Sur une tôle huilée, déposer à l'aide d'une cuillère de petits tas de cette préparation en les aplatissant légèrement.

Cuire à four chaud à 200 °C (th. 6-7) pendant 8 minutes environ.

Laisser refroidir et décoller à l'aide d'une spatule.

Faire fondre le chocolat et le beurre.

En napper les florentins et laisser durcir.

Vous conserverez ces délicieuses friandises plusieurs jours dans des boîtes hermétiques.



Langues-de-chat

150 g de sucre en poudre / 4 œufs / 250 g de miel / 300 g de farine.
Glaçage : 1 blanc d'œuf / 1 cuil. à soupe de sucre glace.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 10 min — 40 pièces

Passer le sucre au mixeur afin d'obtenir un sucre très fin, puis le battre dans une terrine avec les œufs.

Lorsque le mélange est bien homogène, verser lentement le miel et la farine sans cesser de tourner.

Quand la pâte obtenue est bien lisse et souple, la disposer à la cuillère en forme de langues-de-chat sur une tôle huilée.

Si la pâte s'étale trop, ce n'est pas grave, vous découperez vos langues-de-chat en fin de cuisson.

Laisser cuire à four doux à 160 °C (th. 5-6) pendant 10 minutes.

À la sortie du four, passer au pinceau sur chaque petit gâteau un peu de glaçage confectionné en mélangeant ses ingrédients avec 2 cuillerées à soupe d'eau.

Laisser les langues-de-chat sécher, puis les ranger dans une boîte en fer.



Madeleines au miel

100 g de miel / 125 g de beurre / 200 g de farine / Une pincée de bicarbonate de soude / 6 œufs / Un zeste de citron / 200 g de sucre en poudre / Une pincée de sel.

24 pièces — Prép. : 10 min – Cuiss. : 20 min

Faire fondre le miel et le beurre.

Pendant ce temps, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, les œufs et le sel.

Ajouter alors le mélange beurre-miel et le zeste de citron.

Bien mélanger et verser la préparation dans des moules à madeleine beurrés.

Faire cuire à four moyen à 180 °C (th. 6) pendant une vingtaine de minutes.



Petites boules au chocolat et aux amandes

300 g de chocolat noir / 1 cuil. à soupe de rhum ou de Cointreau / 150 g d'amandes en grains / 150 g de miel d'acacia / Cacao en poudre.

Prép. : 20 min – Cuiss. : 20 min 30 pièces

Faire fondre au bain-marie tout doucement le chocolat découpé préalablement en morceaux avec le rhum.

Pendant ce temps, faire dorer rapidement à la poêle les amandes en grains.

Quand la pâte est bien lisse, verser le miel et, sans cesser de remuer, faire cuire toujours à feu doux une quinzaine de minutes.

Jeter dedans les amandes bien dorées, mélanger et verser ce mélange dans un plat huilé.

Laisser refroidir. Dès que la pâte est suffisamment malléable, la travailler à la main et prélever de petites boules de pâte que vous roulez dans le cacao.

Laisser refroidir.



Saucissons au chocolat

2 cuil. à soupe de miel de lavande / 250 g de chocolat noir / 100 g d'amandes décortiquées / Une pincée de cannelle en poudre / Cacao en poudre / Sucre glace.

12 pers. Prép. : 10 min – Cuiss. : 15 min

Faire fondre doucement le miel et le chocolat.

Pendant ce temps, faire griller légèrement au four les amandes.

Lorsque le miel et le chocolat forment une pâte lisse, les ôter du feu et leur ajouter la cannelle et les amandes grillées.

Bien mélanger.

Verser cette pâte dans un plat huilé et laisser refroidir quelques minutes.

À la main, donner à cette pâte la forme de saucissons que vous roulez dans le mélange cacao-sucre glace.



Touron espagnol

200 g d'amandes décortiquées / 150 g de noisettes / 400 g de miel crémeux / 100 g de sucre roux / 2 blancs d'œufs / Papier azyme.

Prép. : 15 min – Cuiss. : 40 min 1 pièce

Faire griller légèrement à four doux les amandes et les noisettes.

Pendant ce temps, mettre le miel et le sucre dans une casserole et porter à ébullition en tournant sans cesse.

Ôter du feu et incorporer les blancs d'œufs préalablement battus en neige en remuant bien, puis remettre à feu modéré.

Laisser cuire 15 minutes et ajouter les amandes et les noisettes.

Cuire encore une vingtaine de minutes et étaler le nougat sur une feuille de papier azyme. Recouvrir d'une autre feuille.

Laisser refroidir et découper en bandes.

Délice aux fruits secs

150 g d'amandes décortiquées / 150 g de noisettes décortiquées / 150 g de noix décortiquées / 1 petit pot de miel d'acacia ou de sapin.

Prép. : 15 min 1 bocal de 750 g

Remplir un bocal en verre avec les amandes, les noisettes et les noix (une couche de chaque ou mélangées au choix).

Recouvrir complètement de miel.

Vous pouvez aussi confectionner de petits pots à base d'un seul fruit sec et éventuellement faire griller préalablement les amandes et les noisettes.

Quelle que soit la façon de procéder, vous vous régalerez !

Pour en faire de jolis – et gourmands – cadeaux, collez sur le pot une étiquette et couvrez-le avec un carré de tissu ou de papier décoré que vous fermerez avec du raphia.

Caramels au miel

200 g de chocolat / 200 g de sucre en poudre / 200 g de beurre / 200 g de miel.

30 pièces Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h 30 min

Faire fondre doucement le chocolat dans 1 cuillerée à soupe d'eau.

Ajouter ensuite le sucre, le beurre et le miel et laisser cuire à feu doux en remuant régulièrement avec une spatule en bois 1 heure à 1 heure 30 minutes.

Quand une goutte de la préparation tombe dans un verre d'eau en se figeant, la cuisson est terminée.

Ôter alors du feu et étaler la pâte chaude sur une plaque huilée (ou un marbre), attendre quelques minutes et découper au couteau.

Envelopper chaque caramel dans du papier sulfurisé ou du papier film étirable.

Ces caramels se conservent très longtemps… à condition de pouvoir y résister !

Essayez de les préparer avec du beurre demi-sel ! C'est encore meilleur !



Nougat blanc

1 kg d'amandes décortiquées / 750 g de miel / 250 g de sucre en poudre / 5 blancs d'œufs battus en neige / 1 cuil. à café de vanille / Papier azyme.

Prép. : 10 min – Cuiss. : 3 h 4 pièces

Mettre les amandes à griller au four.

Pendant ce temps, faire fondre le miel avec le sucre à feu doux et lui ajouter les blancs d'œufs.

Mélanger bien l'ensemble et incorporer toujours en remuant les amandes grillées (les amandes sont à point lorsqu'elles commencent à crépiter).

Ne pas laisser bouillir, mais maintenir toujours à la limite de l'ébullition.

Tourner constamment et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange soit homogène et assez épais. Cette cuisson peut être assez longue, 2 à 3 heures. Aussi, ne pas désespérer et se relayer ! le résultat en vaut la peine.

Remplir une petite cuillère de la préparation et la passer sous l'eau froide : si elle durcit tout de suite, c'est que le nougat est suffisamment cuit, sinon prolonger encore la cuisson.

En fin de cuisson, ajouter la vanille.

Verser le mélange sur une feuille de papier azyme et recouvrir d'une autre feuille de papier azyme.

Mettre un poids par-dessus et laisser ainsi jusqu'à complet refroidissement.

Démouler et découper en barres.



Nougat noir

500 g de miel / 500 g d'amandes décortiquées / Papier azyme.

2 pièces Prép. : 10 min – Cuiss. : 1 h

Verser dans une casserole le miel et laisser fondre à feu doux.

Pendant ce temps, mettre les amandes sur une plaque et les passer à four moyen jusqu'à ce qu'elles crépitent.

Porter alors le miel à ébullition et laisser bouillir 5 minutes.

Ajouter les amandes grillées, baisser le feu et laisser cuire doucement 30 minutes au minimum. Vous saurez que la préparation est à point lorsqu'une goutte déposée sur une plaque froide se fige aussitôt. Sinon continuer la cuisson.

Sur une plaque de marbre ou sur un plan de cuisson, déposer une feuille de papier azyme et verser dessus le nougat. Recouvrir alors de papier azyme.

Mettre des poids par-dessus en recouvrant toute la surface uniformément pour bien aplatir ce nougat et laisser reposer jusqu'à complet refroidissement.

Découper ensuite en barres ou en gros cubes.

Vous pouvez, pour obtenir un nougat moins collant et plus dur, diminuer la quantité de miel et la remplacer par du sucre : 200 g de sucre + 300 g de miel. Ce nougat perdra un peu en saveur !

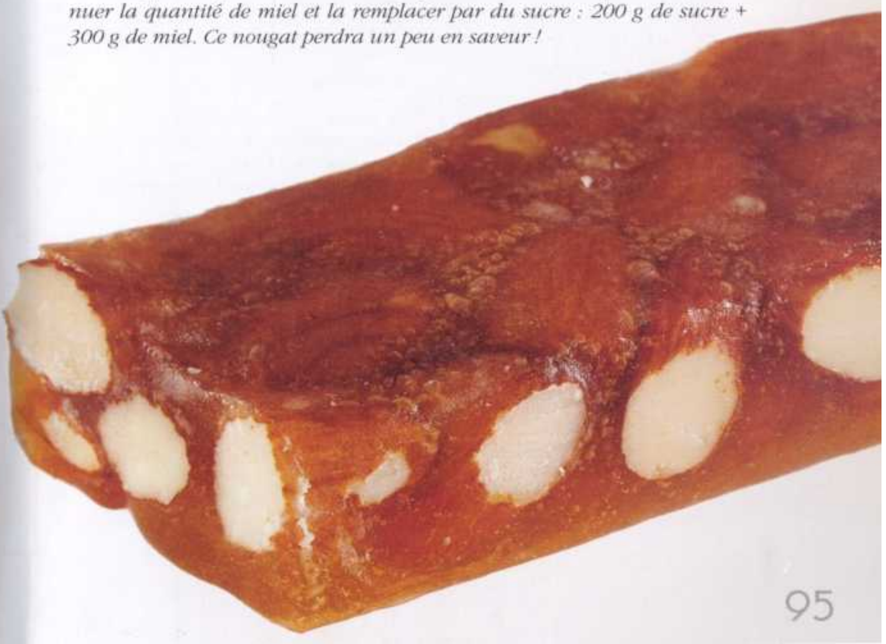


TABLE DES RECETTES

Dépôt légal 2e trim. 2003 n° 2 734
Imprimé en U.E.

Dans la même collection :

